

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 12
«КОЛОКОЛЬЧИК» ГОРОДА ЗАРИНСКА

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете Учреждения
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 166 от 31.08.2022 г.

Заведующий детским садом № 12
«Колокольчик»

Е.В.Кобрысева



**Рабочая программа по непосредственной
образовательной деятельности
по физическому развитию детей дошкольного
возраста от 2 до 7 лет**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Иванова Т.В.

ЗАРИНСК 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел Программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	10
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	12
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	13
II. Содержательный раздел Программы	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, планирование НОД.....	18
2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам.....	19
2.3 Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год.....	22
2.4. Особенности образовательной деятельности, описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	48
2.5. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка.....	49
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	49
III. Организационный раздел Программы	
3.1. Распорядок дня.....	51
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	53
3.3. Условия реализации Программы.....	53
3.4. РППС и материально-техническое обеспечение.....	53
3.5. Учебно-методическое обеспечение.....	56
3.6. Кадровые условия.....	57
IV. Дополнительный раздел	
4.1. Лист изменений.....	57

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. -368 с.

- Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №12 «Колокольчик» города Заринска.

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет:

вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет);

младшая группа (от 3 до 4 лет);

средняя группа (от 4 до 5 лет);

старшая группа (от 5 до 6 лет);

подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель:

Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»	
Возрастной период	Задачи
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

	<p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья.</p> <p>Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений</p>

	<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Приобщать доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).</p> <p>Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчества детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p>

	<p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>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).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представление о некоторых видах спорта.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
Старшая группа	Продолжать формировать правильную осанку; умение

<p>(от 5 до 6 лет)</p>	<p>осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и желания заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной</p>
------------------------	--

	<p>жизни страны.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p>Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p>

	<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Продолжать знакомить с различными видами спорта.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).</p>
--	--

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Образовательная область «Физическое развитие» (бассейн)

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Цель программы: способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию,

вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
4. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, учить плавательным навыкам и умениям.
5. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
6. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
7. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа соответствует общепедагогическим дидактическим принципам:

-Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

-Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

-Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний,

умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

-Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

-Принцип наглядности—предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

-Принцип доступности. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

-Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

-Принцип непрерывности—выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность.

-Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающих-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

-Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

-Принцип цикличности способствует упорядочению процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся

последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

-Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

-Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств.

-Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Основными участниками реализации Программы являются: дети старшего дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Наполняемость подготовительных к школе групп (от 6 до 7 лет) –26 -27 детей.

Форма реализации программы: организованная образовательная деятельность. Рабочая программа формируется с учетом особенностей базового уровня системы общего образования с целью формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

- Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет: подробно сформулированы программе дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд. доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.

- Возрастные особенности развития детей 2-3 лет стр.139-140;

- Возрастные особенности развития детей 3-4 лет стр. 162-164;

- Возрастные особенности развития детей 4-5 лет стр. 196-198;
- Возрастные особенности развития детей 5-6 лет стр. 237-239;
- Возрастные особенности развития детей 6-7 лет стр. 284-286.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

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

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы детского сада настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения программы	
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	<p>Дети ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p>Передвигаются с опорой на зрительные ориентиры, меняют направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Играют вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.</p> <p>Действовать совместно в подвижных играх и физических</p>

	<p>упражнениях, согласовывать движения.</p> <p>Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.</p> <p>Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограничено плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Ползать на четвереньках, лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкиваться прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.</p> <p>Катать мяч 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 расстоянии 3 м и более.</p> <p>Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Концу года дети могут:</p> <p>Принимать правильно исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.</p> <p>Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.</p> <p>Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</p> <p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг шеренгу. Самостоятельно скользить по ледовым дорожкам (длина 5 м).</p> <p>Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.</p> <p>Выполняя упражнения, демонстрировать</p>

<p>Бассейн</p>	<p>выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.</p> <p>Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</p> <p>Ребёнок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавать с надувным кругом/пенопластовой доской при помощи движений ног; - погружаться в воду с открыванием глаз под водой; -выдыхать в воду; - ориентироваться в воде с открытыми глазами; -лежание на груди; - лежание на спине.
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Концу года дети могут:</p> <p>Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Лазать по гимнастической стенке (высота 2, 5 м) с изменением темпа.</p> <p>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.</p> <p>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). Владеть школой мяча.</p>

<p>Бассейн</p>	<p>Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Участвовать в подвижных играх и физических упражнения.</p> <p>Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх- эстафетах.</p> <p>Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</p> <p>Ребёнок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> -скольжение на груди; -скольжение на спине; - плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.
<p>Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Концу года дети могут:</p> <p>Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега -180 см; в высоту с разбега -не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4- 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5- 12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Перестраивается в 3- 4 колонны, в 2- 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p>

Бассейн	<p>Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>Ребёнок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание кролем на груди в полной координации; - плавание кролем на спине в полной координации; - плавание произвольным способом.
---------	---

Оценка результатов освоения Программы детского сада

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет в основной части Программы подробно изложено по образовательным областям: «Социально -коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие» в примерной основной образовательной программе «От рождения до школы. Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано ходе освоения всех образовательных областей

наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

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

Связанные с данными целевыми ориентирами задачи, представленные во ФГОС ДО:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

- организовать виды деятельности, способствующие овладению основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;

- развивать крупную и мелкую моторику;

- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;

- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;

- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастам

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах

на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину

и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол).

2.3. Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ двигательного материала для физкультурных занятий		
ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА		
Вид движений	Сроки	Двигательный материал
Ходьба	сентябрь	-свободная ходьба за воспитателем
	октябрь	-ходьба в рассыпную
	ноябрь	-ходьба между стульями

		-ходьба с предметами в руках -ходьба за машиной
	декабрь январь февраль	-ходьба друг за другом -ходьба между стульями -ходьба между обручами -ходьба в колонне по одному -ходьба друг за другом -ходьба в быстром и медленном темпе
	март апрель май	-ходьба змейкой -ходьба по кругу взявшись за руки -ходьба со сменой направления
Бег	сентябрь	-бег за воспитателем
	октябрь	-бег между стульями
	ноябрь	-бег с предметами
	декабрь	Бег друг за другом
	январь	-бег между обручами
	февраль	-бег в колонне -бег в рассыпную
	март апрель май	-бег в заданном направлении и в рассыпную -бег стайкой -бег по дорожке
Прыжки	сентябрь	-поскоки на 2 ногах на месте
	октябрь	-прыжки в длину с места
	ноябрь	-прыжки на месте
	декабрь	-поскоки на 2 ногах с продвижением вперед

	январь	-прыжки через шнур
	февраль	-прыжки с высоты
	март	-прыжки вверх касаясь предмета
	апрель	-прыжки с продвижением вперед
	май	-прыжки с продвижением вперед
Лазание, ползание	сентябрь	- ползание на четвереньках
	октябрь	-подползание под веревку
	ноябрь	-лазанье по гим. стенке
	декабрь	-ползание на четвереньках по гим. скамейке
	январь	-ползать по дорожке между линиями
	февраль	-подлезать под препятствие
	март	-лазанье по гим. стенки любым способом
	апрель	-ползание с последующим переползанием через гим. скамейку
	май	
Равновесие	сентябрь	-ходьба по дорожке
	октябрь	-ходьба по гим. скамейке
	ноябрь	-бросание мяча из-за головы
		-ходьба по наклонной доске вверх, вниз
		-перешагивание через препятствие
	декабрь	-ходьба по прямой и извилистой дорожке
	январь	-ходьба по наклонной доске
	февраль	-подниматься на носки и опускаться на всю стопу
	март	-медленно кружиться на месте
	апрель	-ходьба с перешагиванием из обруча в обруч

	май	-ходьба по шнуру положенному на пол
Бросание, ловля, катание	сентябрь	-бросание мешочков в горизонтальную цель
	октябрь	-бросание мяча от груди
	ноябрь	-прокатывание мяча -бросание и ловля мяча
	декабрь	-бросание и ловля мяча
	январь	-катание мяча в воротца
	февраль	-катание мяча друг другу -бросать предмет в горизонтальную цель
	март	-бросать предмет в горизонтальную цель правой и левой рукой -бросание и ловля мяча -бросать мелкие предметы (шишки, маленькие мячи)
	апрель	
	май	
Подвижные игры	сентябрь	-«Бегите ко мне»
	октябрь	-«Догоните меня»
	ноябрь	-«Догоните мяч» -«Через ручеек» -«Солнышко и дождик» -«Кто тише» -«Воробушки и автомобиль»
	декабрь	-«Поезд»
	январь	-«Самолеты»
	февраль	-«Пузырь» -«Птички в гнездышках»

		-«Жуки» -«Кошка и мышки»
	март	-«Мой веселый звонкий мяч»
	апрель	-«Пузырь»
	май	-«Солнышко и дождик» -«Птички в гнездышках»
МЛАДШАЯ ГРУППА		
Ходьба	сентябрь	-ходьба обычная врассыпную,
	октябрь	-ходьба всей группой в прямом направлении, в
	ноябрь	разных направлениях, - переступание с ноги на ногу на месте и в движении, -ходьба на носках. -ходьба с предметами в руках,
	декабрь	-ходьба врассыпную между предметами,
	январь	-ходьба по кругу, держась за руки.
	февраль	-ходьба и бег в чередовании
	март	-ходьба с высоким подниманием колена,
	апрель	-ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания,
	май	-ходьба маршем, с предметами в руках, -ходьба парами, - ходьба обычная в чередовании с обычными видами ходьбы.
Бег	сентябрь	- бег обычный,
	октябрь	- бег врассыпную,

	ноябрь	-бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой, -ходьба и бег в чередовании, - бежать в указанное место, - догонять катящийся мяч, - пробегать по наклонной доске сверху вниз.
	декабрь январь февраль	-бег с предметами в руках, ^ убежать от догоняющего, - бег на носках.
	март апрель май	-бег с остановками на сигнал и выполнением задания, -догонять убегающего, -бег по кругу, -бег змейкой.
Прыжки	сентябрь октябрь ноябрь	-подпрыгивание на месте на двух ногах, -прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, - перепрыгивание на двух ногах через шнур.
	декабрь январь февраль	-прыжки из кружка в кружок, -прыжки вокруг предмета, -прыжки между предметами, -прыжки вверх с места, доставая предмет.
	март апрель май	- спрыгивание с высоты 15-20 см., - перепрыгивание через бруски высотой 5 см., -прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую,

		<p>-прыжки в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30 см.),</p> <p>-прыжки в длину с места (не менее 40 см.)</p>
Лазание, ползание	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-ползание на четвереньках в разных направлениях,</p> <p>- ползание между предметами,</p> <p>- ползание вокруг предметов,</p> <p>-подползание под дугу, под шнур (высота -50 см.)</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>- ползание на четвереньках по прямой (расстояние -6 метров),</p> <p>-перелезание через бревно,</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке.</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-пролезание прямо в вертикально поставленный обруч,</p> <p>-лазанье по лесенке-стремянке,</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 метра).</p>
Равновесие	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-стоять на носках, потянувшись вверх,</p> <p>-ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15-20 см., длина -2-2,5 метра),</p> <p>-ходьба по ребристому коврику,</p> <p>-кружение на месте,</p> <p>- кружение в парах</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p>	<p>- ходьба по доске шириной -20 см., положенной на пол.</p> <p>- ходьба по мягкому бревну,</p>

	февраль	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз, - ходьба по ребристой доске.
	март	- ходьба, перешагивая через предметы,
	апрель	- ходьба по гимнастической скамейке
	май	-сбегание с наклонной доски сверху вниз.
Бросание, ловля, прокатывание мяча	сентябрь	-свободная игра с мячом,
	октябрь	- прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см.,
	ноябрь	-прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние -1 метр).
	декабрь	-прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз
	январь февраль	- ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). - бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 -2 метра)
март	-бросание мяча вверх и ловля его	
апрель	- бросание мяча вниз и ловля его,	
май	- бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 - 1,5 метра), - метание малого мяча на дальность.	
Подвижные игры	сентябрь	-«Убежим от игрушки»
	октябрь	-«Птички летают»
	ноябрь	- «Догони надувной мяч» -«Бегите ко мне»

		<p>-«Бегите к флажку»</p> <p>-«Птички в гнездышки»</p> <p>-«Петушки»</p> <p>-«Зайчики и лисичка»</p> <p>- «Курочка и цыплята»</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>- По ровненькой дорожке»</p> <p>-«Быстро в круг»</p> <p>-«Котик мышек сторожит»</p> <p>-«Кто быстрее»</p> <p>-«Птички и птенчики»</p> <p>-«Мыши и кот»</p> <p>- Найди свой цвет»</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-«Поезд»</p> <p>-«Лохматый пес»</p> <p>-«Поймай комара»</p> <p>-«Воробушки и кот»</p> <p>-«С кочки на кочку»</p> <p>-«Мыши в кладовой»</p> <p>-«Кто бросит дальше мешочек»</p> <p>-«Попади в круг»</p> <p>-«Береги предмет»</p> <p>-«Найди свое место»</p> <p>-«Найди что спрятано»</p>
СРЕДНЯЯ ГРУППА		
Ходьба	сентябрь	- ходьба обычная врассыпную,

	октябрь ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях, - ходьба в рассыпную между предметами, - ходьба на носках. - ходьба с предметами в руках, - ходьба в чередовании с бегом, прыжками, - ходьба топающим шагом, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба за ведущим взявшись за руки, - ходьба парами, - ходьба с высоким подниманием колена, - ходьба по кругу, держась за руки. - ходьба и бег в чередовании, - ходьба змейкой, - мелким и широким шагом.
	март апрель май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на пятках, - ходьба с изменением направления движения, - ходьба с изменением темпа, - ходьба приставными шагами вправо и влево, - ходьба на наружных сторонах стоп, - ходьба в колонне по одному
Бег	сентябрь октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, - бег в рассыпную, бег всей группой в прямом

	ноябрь	направлении, -ходьба и бег в чередовании, - бежать в указанное место, -бег и прыжки в чередовании, - бег врассыпную между предметами, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	-бег по наклонной доске, - убежать от догоняющего, - догонять убегающего, -бег на носках, -бег с высоким подниманием колена, -бег с изменением темпа
	март апрель май	-бег по кругу, -бег змейкой между предметами, -бег в колонне, по двое, -бег челночный (3 по 10), - непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин.
Прыжки	сентябрь октябрь ноябрь	- подпрыгивание на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), -прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, -прыжки с поворотом кругом, - перепрыгивание на двух ногах через линию, -прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд,

		-прыжки вокруг предмета
	декабрь январь февраль	-прыжки из кружка в кружок, -прыжки между предметами, -прыжки вверх с места, доставая предмет. -прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см., - перепрыгивание на двух ногах через малый мяч
	март апрель май	- спрыгивание с высоты 20-25 см., -перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.) -прыжки на мячах прыгунах, -прыжки с короткой скакалкой. -прыжки в длину с места (не менее 70 см).
Ползание, лазание	сентябрь октябрь ноябрь	- ползание на четвереньках по прямой (расстояние -10 метров) - ползание между предметами, -ползание опираясь на ладони и стопы, - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
	декабрь январь февраль	- ползание на четвереньках змейкой, -перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, -пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - ползание на четвереньках по наклонной доске.
	март апрель	-подползание под дугу, под шнур (высота -50 см.) правым и левым боком вперед, -лазанье по гимнастической стенке с пролета на

	май	<p>пролет вправо и влево,</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p>
Прокатывание, ловля, бросание мяча	сентябрь	-свободная игра с мячом,
	октябрь	- прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см.,
	ноябрь	<p>-прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние -1,5 метра).</p> <p>- прокатывание мяча по полу в разных направлениях.</p>
	декабрь	- прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз,
	январь	
	февраль	<p>-ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).</p> <p>- бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 2 -2,5 метра)</p> <p>- бросание мяча вверх и ловля его,</p> <p>-бросание мяча вниз и ловля его,</p> <p>-бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.)</p> <p>- прокатывание обруча в разных направлениях.</p>
	март	- бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра, расстояние 1,5
	апрель	-2 метра),
	май	<p>-метание малого мяча на дальность.</p> <p>- бросание мяча друг другу в парах из-за головы двумя руками (расстояние 1,5 м.),</p> <p>- бросание мяча через препятствие из-за головы</p>

		двумя руками высота -2 м.
Равновесие	сентябрь	-стоять на носках, потянувшись вверх,
	октябрь	- ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15-20 см., длина -2-2,5 метра),
	ноябрь	- ходьба по ребристому коврику, -кружение на месте, -ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см. - ходьба между линиями (расстояние 15 -10 см.)
	декабрь	- ходьба по гимнастической скамейке,
	январь	- ходьба по мягкому бревну,
	февраль	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см., - ходьба по ребристой доске.
	март	- ходьба, перешагивая через предметы,
	апрель	- ходьба по гимнастической скамейке,
	май	- перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд поочередно через каждый. - ходьба по линии, веревке диаметром -1,5-3 см. прямо, -перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)
Подвижные игры	сентябрь	-«Лошадки»
	октябрь	- «Солнышко и дождик» ^ «Догони надувной мяч»
	ноябрь	-«Найди свой цвет»

		<p>-«Быстро в домик»</p> <p>-«Прятки с платочком»</p> <p>-«Кошка и мышки»</p> <p>-«Цветные автомобили» ^ «Курочка и цыплята»</p>
	декабрь	-«Найди свою пару»
	январь	- «Зайцы и волк»
	февраль	<p>-«Сильный и слабый ветер»</p> <p>-«Стоп»</p> <p>-«Снежинки летают»</p> <p>-«Лохматый пес»</p> <p>-«Петушки»</p> <p>-«Котята и мячи»</p> <p>-«Ловишки»</p>
	март	-«У медведя во бору»
	апрель	-«Птичка и кошка»
	май	<p>- «Бездомный заяц»</p> <p>-«Лиса в курятнике»</p> <p>-«Зайка серый умывается»</p> <p>-«Перелет птиц»</p> <p>-«Подбрось -поймай»</p> <p>-«Кто ушел»</p> <p>-«Прятки»</p> <p>-«Найди, где спрятано»</p>
СТАРШАЯ ГРУППА		
Ходьба	сентябрь	- ходьба обычная врассыпную,

	октябрь	-ходьба маршем,
	ноябрь	-ходьба врассыпную между предметами, -ходьба с заданиями для рук. - ходьба в чередовании с бегом, прыжками, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь	-ходьба фигурная за ведущим, взявшись за руки,
	январь	-ходьба по кругу,
	февраль	-ходьба и бег в чередовании, - ходьба змейкой.
	март	- ходьба с изменением темпа,
	апрель	- ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях,
	май	-ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.
Бег	сентябрь	- бег обычный,
	октябрь	- бег врассыпную,
	ноябрь	- бег с остановками на сигнал и выполнением задания, -пробежка, -бег с предметами в руках, -ходьба и бег в чередовании, -бег и прыжки в чередовании
	декабрь	-бег по наклонной доске,
	январь	-бег с изменением темпа,
	февраль	-бег в колонне,

		<p>-бег в колонне за ведущим в разных направлениях,</p> <p>-бег с изменением темпа.</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-бег по кругу,</p> <p>-бег змейкой между предметами,</p> <p>-бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет.</p>
Равновесие	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы,</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом,</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове,</p> <p>-ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку,</p> <p>-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове,</p> <p>- ходьба с перешагиванием через мячи.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой.</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове,</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой,</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны,</p> <p>бег по гимнастической скамейке.</p>

	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове,</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом,</p> <p>-ходьба на носках между набивными мячами,</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой,</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом</p>
Прыжки	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-прыжки на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой),</p> <p>-прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 3 - 4 метра, перепрыгивание через две линии (ширина между линиями 20 --50 см),</p> <p>-прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд,</p> <p>- спрыгивание с высоты 30 см. в обозначенное место.</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>-прыжки на одной ноге на месте и с продвижением,</p> <p>-прыжки разными способами: ноги скрестно, врозь-вместе, одна нога вперед, другая назад.</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>- спрыгивание с высоты 20 см. на мягкое покрытие,</p> <p>- перепрыгивание через 5-6 предметов высотой 15-20 см. поочередно через каждый прямо и боком,</p> <p>-прыжки в длину с места (не менее 80 см.),</p> <p>-прыжки в длину с разбега (100 см.),</p> <p>-прыжки в высоту (30-40 см.),</p>

		-прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
Ползание, лазание	сентябрь октябрь ноябрь	- ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расстояние -3-4 метра) -ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, -пролезание в обруч разными способами, -перелезание через несколько предметов подряд.
	декабрь январь февраль	- ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезая через препятствия, -пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - ползание на четвереньках с мешочком на спине, -вис на гимнастической стенке, -вис на канате.
	март апрель май	- лазанье по канату, - лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, - лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 2,5 метра) с изменением темпа.
Упражнения с мячом	сентябрь октябрь ноябрь	-свободная игра с мячом, -бросание мяча вверх и ловля его, не менее 10 раз подряд, - бросание мяча вниз и ловля его, не менее 10 раз

		<p>подряд,</p> <p>-бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками,</p> <p>-бросание мяча друг другу в парах от груди.</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>- бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками,</p> <p>- бросание мяча друг другу в парах от груди с отскоком от пола,</p> <p>- бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 4 раз),</p> <p>- бросание мяча вверх и вниз с хлопком</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>- перебрасывание мяча из одной руки в другую,</p> <p>- метание малого мяча на дальность (5-9 метров),</p> <p>- прокатывание набивного мяча весом 1 кг.</p> <p>- бросание мяча в вертикальную цель прямой рукой сверху (высота центра мишени 1 метр, расстояние 3-4 метра).</p>
Подвижные игры	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-«Сорока -белобока»</p> <p>-«Сделай фигуру»</p> <p>-«Стоп»</p> <p>-«Кто быстрее встанет в круг»</p> <p>-«Караси и щука»</p> <p>-«Сильный и слабый ветер»</p> <p>-«Бездомный заяц»</p> <p>-«Хитрая лиса»</p> <p>-«Охотник и звери»</p>

	декабрь	-«Самолеты летят»
	январь	-«Ловишки с мячом»
	февраль	-«Подними мяч» -«Стань первым» -«Ловишки» -«Уголки» -«Парный бег»
	март	-«Попади в обруч»
	апрель	-«Сбей мяч»
	май	-«Школа мяча»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Ходьба	сентябрь	- ходьба обычная врассыпную,
	октябрь	-ходьба маршем,
	ноябрь	-ходьба врассыпную между предметами, -ходьба с различным положением рук, - ходьба в колонне со сменой ведущего, - ходьба в чередовании с бегом, прыжками, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь	-ходьба по кругу,
	январь	-ходьба по кругу,
	февраль	- ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой
	март	- ходьба с изменением темпа, - ходьба в колонне по одному за ведущим в

	апрель май	разных направлениях, - ходьба приставным шагом вперед, назад, - ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.
Бег	сентябрь октябрь ноябрь	- бег обычный, - бег врассыпную, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания, -пробежка, -бег сильно сгибая ногу назад, -бег высоко поднимая колено, -бег с предметами в руках, - ходьба и бег в чередовании
	декабрь январь февраль	-бег по наклонной доске, -бег с изменением темпа, -бег в колонне, с прыжком вверх, доставая предмет, -бег в колонне за ведущим в разных направлениях, -бег с изменением темпа, - бег на месте, -бег поскаками
	март апрель май	-бег по кругу, -боковой галоп, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед, -бег мелким и широким шагом,

		<p>-бег змейкой между предметами,</p> <p>-бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет,</p> <p>- бег со скакалкой,</p> <p>-бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой.</p>
Прыжки	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-прыжки через 6-8 набивных мячей поочередно через каждый,</p> <p>-прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 метров,</p> <p>-боковые прыжки через канат, гимнастическую палку, положенные на пол,</p> <p>-прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд,</p> <p>-спрыгивание с высоты 40 см. на мягкое покрытие,</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>-прыжки на одной ноге на месте и с продвижением,</p> <p>-прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота -40 см.) прыжки в</p> <p>-длину с места (не менее 100 см.).</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-прыжки в длину с места (100 см.),</p> <p>-прыжки в высоту (не менее -50 см.),</p> <p>-прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки в длину с разбега (180-190 см.).</p>
Ползание, лазание	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p>	<p>-подползание под дугу, в ворота (высота 50 -35 см.),</p>

	ноябрь	-вис на гимнастической стенке, -вис на канате, - лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз, -пролезание в обруч разными способами.
	декабрь январь февраль	- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, - ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками,
	март апрель май	- лазанье по канату, - лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, -пролезание в обруч разными способами.
Равновесие	сентябрь октябрь ноябрь	- стоять на носках, с закрытыми глазами, - после бега стоять на одной ноге, удерживая равновесие, - ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с приседанием и поворотом кругом. - ходьба по веревке диаметром -1,5-3 см. прямо и боком, - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
	декабрь январь февраль	- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, - ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом,

		<p>-ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы,</p> <p>-стоять на гимнастической скамейке на носках,</p> <p>-стоять на одной ноге.</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>-бег по наклонной поверхности,</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке по двое навстречу друг другу, на середине разойтись,</p>
Упражнения с мячом	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>-свободная игра с мячом,</p> <p>-бросание мяча вверх и ловля его, не менее 20 раз подряд,</p> <p>- бросание мяча вниз и ловля его, не менее 20 раз подряд,</p> <p>- бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками (расстояние 4-5 метров),</p> <p>- перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы друг другу с раст. 3-4 метра из разных исходных положений.</p>
	<p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>- метание в движущуюся цель правой и левой рукой,</p> <p>- бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 10 раз),</p> <p>- перебрасывание набивных мячей,</p> <p>- бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.</p>
	<p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками в движении,</p> <p>- ловить мяч, летящий на разной высоте.</p>
Подвижные	сентябрь	-«Птицы»

игры	октябрь ноябрь	-«Азбука телодвижения» -«Ловишки с мячом» -«Ловишки с домиком» -«Стоп» -«Найди себе пару» -«Веселые петрушки» -«Перемени предмет» -«Совушка» -«Школа мяча»
	декабрь январь февраль	-«Охотник и звери» -«Жмурки» - «Бездомный заяц» -«Вьюга кружит» -«Быстро возьми кеглю» -«Бабка-ежка» - «Кто самый меткий»
	март апрель май	-«Гонки мячей» -«Не оставайся на полу» -«Светофор» -«Репка» -«Ловля обезьян» -Эстафеты -«Кого назвали, тот ловит мяч» -«Чье звено скорее соберется»

2.4. Особенности образовательной деятельности, описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах двигательной деятельности, поэтому особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом:

- возраста,
- физического развития (гармоничность развития),
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний),
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.),
- уровня двигательной активности,
- уровня физической подготовленности.

В Программе предусмотрены разнообразные способы обучения детей:
-фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

-групповой -обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движениях небольшой группе детей (парами, тройками, пятерками), или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

-индивидуальный, с целью создания условий для физического развития ребенка, его социализации

-индивидуализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей.

Используемые методы:

-словесные (объяснение, описание упражнения, комментирование хода их выполнения, указание, распоряжение и команда, вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение художественного слова);

-наглядные (демонстрация и показ способов выполнения двигательных заданий, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и т.д.);

-практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования и т.д);

-игровой метод.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания:

- гигиенические факторы (режим занятий, гигиена помещения спортивного зала, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.),
- физические упражнения.

Организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

2.5. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка.

Учитывая главную целевую установку ФГОС ДО ориентация на свободу, инициативность и самостоятельность -в Программе:

- игры, игровые упражнения являются формой проявления инициативности и самостоятельности, позволяют ребенку почувствовать и увидеть результаты своей двигательной деятельности, воплощение своего замысла, развивают у ребенка уверенность в собственных возможностях;

- самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка, поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей;

- предметно-пространственная среда является важным условием поддержки детской инициативы, детям предоставляется возможность выбора физкультурного оборудования и места для двигательных действий;

- эмоциональный комфорт ребенка является необходимым условием для проявления инициативы, обеспечивает эмоциональную поддержку каждого воспитанника, создаёт условия для выбора партнеров по игре и позитивных отношений между ними;

- создание разнообразных условий и ситуаций, побуждающих детей к активному применению знаний, двигательных умений, способов деятельности в личном опыте;

- поддерживание желания преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников выстраиваются в соответствии с рядом законодательных актов: Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральными Законами: «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации» и принципах социального партнерства.

Программа предполагает взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников с целью развития ответственных и взаимозависимых отношений, повышения компетентности родителей в образовательной области «Физическое развитие».

Вид деятельности	Содержание	Цель
организационно методическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -посещение родителями физкультурных занятий, -приглашение родителей на соревнования в качестве болельщиков, -привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных мероприятиях в ДОУ (в рамках «Недели семьи», «Спортивной Олимпиады», «Дней здоровья» и др.) -привлечение родителей к участию в ежегодном муниципальном соревновании «Папа, мама, я -спортивная семья», -проведение для родителей мастер-классов, тренингов 	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомление родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, -стимулирование двигательной активности детей и родителей совместными спортивными занятиями -привлечение родителей к ЗОЖ. -объединение детско-взрослого коллектива, создание благоприятной атмосферы сотрудничества
консультационная деятельность	-индивидуальные и групповые консультации по запросам родителей	-повышение компетентности родителей в области физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья ребенка.
информационная деятельность	Разработка и оформление стендовой информации:	-ознакомление родителей с работой дошкольного

	<p>Разработка печатной информации (буклеты, паки-передвижки).</p> <p>Размещение информации на сайте ДОУ.</p>	<p>учреждения, особенностями физического воспитания детей</p> <p>-ориентирование родителей на необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка,</p> <p>-информирование родителей об успехах их детей</p>
--	--	--

II ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

3.1 Распорядок дня

Организованная двигательная деятельность детей в ДОУ проводится в процессе занятий физической культурой, в соответствии с положениями действующего СанПин 2.4. 3648-20.

Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий (НОД) зависит от возраста детей и составляет:

- во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет) – не более 10 мин.,
- во второй младшей группе (от 3 до 4 лет) -не более 15 мин.,
- в средней группе (от 4 до 5 лет) -не более 20 мин.,
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) -не более 25 мин.,
- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) -не более 30 мин.

Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре на 2022-2023 учебный год.

Понедельник	<p>10-00-10-20 3 гр. (средняя группа) (улица)</p> <p>11-00-11-20 8, 10 гр. (средняя группа) (улица)</p>
-------------	---

	15-2015-35 15-45-16-00 16-10-16-25	1 гр. (вторая группа раннего возраста) (спорт. зал) 2 гр. (младшая группа) (спорт. зал) 6 гр. (младшая группа) (спорт. зал)
Вторник	10-00-10-10 15-20-15-50 16-00-16-30	5, 12 гр. (ранний возраст) (улица) 4 гр. (подготовит. группа) (спорт. зал) 7 гр. (подготовит. группа) (спорт. зал)
Среда	8-50-9-15 9-25-9-50 9-40-9-50 10-10-10-25	9 гр. (старшая группа) (спорт. зал) 11 гр. (старшая группа) (спорт. зал) 5, 12 гр. (ранний возраст) (группа) 1,2,6 гр. (младшая группа) (улица)
Четверг	8-50-9-10 9-20-9-40 9-50-10-10 9-50-10-10 (группа) 10-50-11-20 11-50-12-20 15-30-15-45 15-55-16-10 15-30-15-40	10 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 8 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 3 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 1 гр. (вторая группа раннего возраста) 4 гр. (подготовительная группа) (спорт. зал) 7 гр. (подготовительная группа) (спорт. зал) 2 гр. (младшая группа) (спорт. зал) 6 гр. (младшая группа) (спорт. зал) 5, 12 гр. (ранний возраст) (группа)
Пятница	8-50-9-10 9-20-9-40 9-50-10-10 10-20-10-45 11-30-11-55	3 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 8 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 10 гр. (средняя группа) (спорт. зал) 9 гр. (старшая группа) (спорт. зал) 11 гр. (старшая группа) (спорт. зал)

Расписание непосредственной образовательной деятельности в бассейне на 2022-2023 учебный год.

Понедельник	8-20 – 9-10 9-30 – 10-20 10-40-11-30 11-50-12-40	11 гр. (старшая группа.) 9 гр. (старшая группа.) 4 гр. (подготовительная группа) 7 гр. (подготовительная)
Вторник	8-50-9-40 10-00-10-50 11-10-12-00	3 гр. (средняя группа.) 8 гр. (средняя группа.) 10 гр. (средняя группа.)

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В Программе представлены традиционные мероприятия, проводимые в ДОУ:

- ежегодное проведение детско-родительского праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- физкультурные занятия с использованием звуковых комплексов упражнений, игр;
- поощрение детей медалями за личные достижения;
- ежегодное проведение детской спортивной Олимпиады.

3.3. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы в спортивном зале и бассейне ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Предметно-пространственная среда безопасна для жизни и здоровья детей. Используемое физкультурное оборудование:

- соответствует ростовым характеристикам детей;
- рационально размещено;
- доступно для использования;
- соответствует санитарно-гигиеническим требованиям;
- эстетично оформлено.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3.4. Материально -техническое обеспечение спортивного зала

Наименование	Кол - во
1. Погремушки	31
2. Рули	16
3. Резиновые мячи: - большого размера - среднего размера - малого размера	35 26 27
4. Скакалки	18
5. Кубики: - большие - маленькие	25 54
6. Обручи: - металлические -металлические цветные - пластмассовые (большие)	12 7 8

- маленькие (пластм.)	27
7. Массаж.мячи	19
8. Кегли	3 наб.
9. Массажная палка	1
10. Мячи-прыгуны	12
11. Массаж ер	2
12.Фитбол-мячи игольчатые	2
13.Корзины для метания большие	2
14. Ведро пластм.	4
15. Боксерская груша	1
16. Перчатки боксерские	2
17. Канат	1
18. Маты	2
19.Доска с ребристой поверхностью	2
20. Баскетбольный мяч	1
21. Волейбольный мяч	1
22.Футбольный мяч	1
23. Волейбольная сетка	2
24. Совки	3
25. Тренажеры: <ul style="list-style-type: none"> - «Велотренажер» - «Бегущая дорожка» - «Мини – степпер» - «Наездник» - «Гребля» - «Детский силовой» 	1 2 1 1 1 1
26. Диски «Здоровья»	1
27. Пирамидки	2
28. Шведская стенка	3

29.Гим. скамейки	6
30.Гимнастическая лестница	3
31. Цветочки для ОРУ - вертушки	18
32. Уточки - каталки	2
33.Кольцеброс, шароброс	2
34. Ящики для игрушек «Машина»	3
35. Горка	1
38. мягкие модули (прямоугольные)	15
39. Мягкие модули (круглые)	10
40. Дуги для подлезания	
– деревянные (разных размеров)	10
– железные	4
41. Гимнастические палки	21
42. Стойки для прыжков в высоту с разбега	6
43. Гантели: - пластмассовые	23 пар
44. Тоннель	2
45. Мячи – тренажеры на резинке	3
46. Верёвка для ОРУ	1
47. Степ-платформа	10
48.Навесной баскетбольный щит	2
49. Коврик для массажа стоп	2
50. Игра «Дартс» на липучки	2
51. Игра «Мини – гольф»	1
52. Корзины для инвентаря	6
53. Парашют	1
54.Дорожка-змейка (пласмас.)	1
55. Флажки для ОРУ	27
56. Мешочки для метания с песком 200гр.	33

57. Мешочки для метания с песком 500гр.	6
58. Ленты для ОРУ на кольце	45
59.Ленты для ОРУ	28
60.Теннисный мяч	2
61.Косички для ОРУ	7
62.Бубен	2
63.Кегля пластмассовая	31
64.Лесенка-стремянка	1
65.Лестницы с зацепами	2
66.Свисток	1
67.Кольцебросы	3
68. Мяч баскетбольный (малый)	1
69.Конус большой	3
70.Держатель для гимнастических палок	1
71. Платочки для ОРУ	54
72. Секундомер	1
73.Воланчики для бадминтона	2
74.Педальный тренажер «Шагомобиль»	2

3.5. Методическое обеспечение

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.- 2-е изд., испр.- М.: Просвещение, 1987.- 160 с.: ил.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: **Младшая группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -80 с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: **Средняя группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. -112 с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: **Старшая группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. -128 с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: **Подготовительная к школе группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -112 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Кильпио Н.Н.

80 игр для детского сада. Изд. 3-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1973.
95 с. с ил.

Литвинова М.Ф.

Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с., ил.

Олимпийское образование дошкольников: Метод пособие / Под.ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: ДЕСТВО-ПРЕСС, 2007. – 128 с.

3.6. Кадровые условия

ФИО	образование	Категория	Курсы ПК
Иванова Т.В.	Средне профессиональное	Первая квалификационная категория	03.08.2020-05.10.2020, 256 часов, Переподготовка в ЧОУ ДПО "Южный институт кадрового обеспечения" по программе "Инструктор по физической культуре в ДОО" 09.12.2021, 73 часа, "Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ", ООО "Центр Инновационного образования и воспитания", г. Саратов 09.12.2021, 36 часов, "Навыки оказания первой помощи в образовательных организациях", ООО "Центр Инновационного образования и воспитания", г. Саратов

IV. Дополнительный раздел

4.1 Лист изменений

<i>Дата</i>	<i>Содержание</i>	<i>Примечание</i>

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа

СЕНТЯБРЬ

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1 и 2 занятие	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении ходьбы.	Свободная ходьба за воспитателем	ОРУ без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см) – к кукле	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне», «Пройди по дорожке», «Пузырь».
2 неделя	3 и 4 занятие	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении бега.	Ходьба в рассыпную и бег за воспитателем	ОРУ с погремушкой	Ползание на четвереньках (4-6м) к собачке (2-3раза).	«Догоните меня»	«Догоните меня», «Кто тише», «Пройди через ручеек».

3 неделя	5 и 6 занятие	<p>Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.</p> <p>Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений</p>	Ходьба и бег между большими предметами.	Ору без предметов	Ходьба по доске, положенной на пол	«В гости к кукле»	«Пройди по дорожке», «Самолеты», Солнышко и дождик.
4 неделя	7 и 8 занятие	<p>Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Знакомить с основами безопасного поведения при подвижных играх.</p>	Ходьба в рассыпную и бег	ОРУ без предметов	Ползание под веревку на четвереньках	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», «Догони мяч».

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа

октябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Знакомить с основами безопасного поведения при лазание на гимнастическую стенку.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ без предметов	Лазание по гим. Стенке любым способом	«Догоните мяч»	«Догоните мяч», «Солнышко и дождик», «Поезд».
	2	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба в чередовании с бегом	ОРУ с платочком	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места. Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	

	3	<p>Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега..</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем</p>	<p>Ору с кубиками</p>	<p>Бросание мешочков в горизонтальную цель (в обруч), расстояние 80 см, правой и левой рукой.</p> <p>Прыгать через веревку на двух ногах.</p>	<p>«Догоните меня»</p>	<p>«Курочка – хохлатка», «Догоните меня», «куры в огороде»</p>
	4	<p>Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>Ползание на четвереньках между линиями –«муравьи идут по дорожке».</p> <p>Ходьба по гим. Скамейке – «идем по мостику».</p> <p>Бросание мяча на дальность из-за головы.</p>	<p>«Догони мяч»</p>	

3 неделя	5	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении прыжков в длину.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ с шишками или маленьким мячами	Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. Прыжки в длину с места через веревку лежащую на полу.	«Догони мяч»	«Кошка и мышки», «Зайка беленький сидит», «Кто тише»
	6	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.	Ходьба и бег с погремушкой	ОРУ с погремушкой	Бросание мяча на дальность от груди. Прокатывание мяча друг другу	«Через ручеек»	
4 неделя	7	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Ходьба и бег с ленточкой	ОРУ с лентой	Бросание мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске верхи вниз.	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Самолеты»

	8	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений.	Ходьба и бег со сменой темпа	ОРУ с большими плоскими цветами	Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Солнышко и дождик»	
--	---	--	------------------------------	---------------------------------	---	---------------------	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
ноябрь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	ОРУ с кубиками	Метание на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на 2 ногах через веревку. Перешагивание через препятствие.	«Догоните меня»	«Зайка серый умывается», «Кот и мыши», «Поезд»

	2	Учить детей ходить по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катание мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ с мячом	Катание мячей друг другу. Перешагивание через кубики. Ползание по дорожке между двух веревочек.	«Догони меня», «Кто тише»	
2 неделя	3	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений.	Ходьба и бег между предметами	Ору на скамейке	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч» «Кто тише»,	«Догони меня», «Самолеты», «найди игрушку»

	4	Развивать у детей умение организовано перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении подлезание по рейку, прыжки с места.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ с флажком	<p>Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.</p> <p>Подлезание под рейку.</p> <p>Прыжки в длину с места через веревку.</p>	«Догони мяч»	
3 недели	5	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении броска в горизонтальную цель.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ без предметов	<p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</p>	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнездышках», «Петя, Петя, Петушок», «Попади в цель»

	6	<p>Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гим. скамейке.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.</p>	Ходьба и бег с платочком	ОРУ с платочком	<p>Ходьба по гим. Скамейке.</p> <p>Катание мяча в воротца с расстояния 0,5-1 м</p>	«Солнышко и дождик»	
4 неделя	7	<p>Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при ходьбе по наклонной доске.</p>	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ с погремушкой	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку», расстояние 15-20 см.</p>	«Воробышки и автомобиль»»	«Воробышки и автомобиль», «Зайка беленький сидит», «Поезд»

	8	Упражнять детей в прыжках в длину с места на 2 ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ без предметов	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку», расстояние 15-20 см.	«Воробышки и автомобиль»
--	---	--	------------------------------	-------------------	--	--------------------------

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
декабрь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гим. скамейке, развивать внимание и координацию движений. Повторить правило основ безопасного поведения на гимнастической скамейке.	Ходьба и бег друг за другом	ОРУ с малым мячом	Метание на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гим. скамейке	«Поезд»	«Кто дальше бросит», «Поезд», «Лохматый пес»

	2	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при ходьбе по наклонной доске.		ОРУ с лентой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2-3 раза подряд.	«Поезд»	«Поезд», «Лохматый пес»
2 неделя	3	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гим. Скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Повторить правило основ безопасного поведения на гимнастической скамейке.	Ходьба и бег (25с) друг за другом.	ОРУ на скамейке	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ходьба по гим. скамейке	«Самолеты»	«Кто дальше бросит снежок», «Самолеты», «Кто тише»

	4	<p>Учить детей лазать по гим. Стенке, закреплять умение ходить по гим. Скамье, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.</p>	<p>Ходьба и бег между плоскими цветами, разложенным и в рассыпную на полу.</p>	<p>ОРУ с плоскими цветами</p>	<p>Ходьба по гим. Скамейке.</p> <p>Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку», расстояние 15-20 см.</p> <p>Лазание по гим. Стенке.</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Кто дальше бросит снежок», «Самолеты, «Кто тише»</p>
3 неделя	5	<p>Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с малым мячом</p>	<p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстояние 80-100 см.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</p>	<p>«Пузырь», ходьба «змейкой» за воспитателем.</p>	<p>«Пузырь», «Курочка-хохлатка», «Поезд»</p>

	6	Закреплять у детей умение ползать подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении ползание на четвереньках.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с мячом	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	«Пузырь», ходьба «змейкой» за воспитателем.	«Курочка-хохлатка», «Поезд»
4 неделя	7	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия, координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. Закреплять правило безопасности в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба и бег друг за другом	ОРУ без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на 2 ногах	«Птички в гнездышках», ходьба друг за другом со сменой темпа.	«Птички в гнездышках», «Курочка-хохлатка», «Лиса и зайцы»
	8	Закреплять у детей умение ползать по гим. скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег (30с) в колонне по одному.	ОРУ с флажком	Бросание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гим. скамейке	«Птички в гнездышках», «Кто тише»	

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа

январь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гим. стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	ОРУ с платочком	Катание мяча в воротца (2-3 дуги на расстоянии 80-100 см). Лазание по гим. стенке.	«Догони меня», ходьба в колонне по одному.	«Зайка беленький сидит», «Самолеты», «Воробышки и автомобиль»
	2	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гим. Скамейке, развивать чувство равновесия и координации. Движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ с погремушкой	Ползание на четвереньках по гим. скамейке. Бросание малого мяча в горизонтальную цель (расстояние 80-100см)	«Догони меня», «Найди себе пару»	«Зайка беленький сидит», «Самолеты»,

		правил безопасности при ползание по гимнастической скамейке.					
2 неделя	3	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на двух ногах. Изверевке сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20-30 см, а с другой 15-20 см. Бросание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Воробышки и автомобили» «Кто тише».	«Воробышки и автомобиль», «Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
	4	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под дугу, закреплять умение ходить по гим. скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжков в длину.	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	ОРУ с малыми мячами	Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку. Прыжки в длину с места. Ходьба по гим. Скамейке.	«Воробышки и автомобиль», ходьба «змейкой» за воспитателем.	Попади в цель», «Прыгаем через канавку»

3 неделя	5	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег в колонне по одному с лентой	ОРУ с лентой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание малого мяча на дальность левой и правой рукой	«Птички в гнездышках», ходьба с остановкой по сигналу.	«Перебежки», «Пузырь», Попади в цель»
	6	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег за воспитателем	ОРУ без предметов	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.	«Птички в гнездышках», идти по кругу взявшись за руки.	Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
4 неделя	7	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гим. Скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков.	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе.	ОРУ с плоскими цветами	Ходьба по гим. Скамейке. В конце скамейке спрыгнуть. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	«Жуки», «найди где спрятана кукла», Ходьба друг за другом.	«Лиса и зайцы», «Петя, Петя, петушок», «Кто быстрее»

	8	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с мячом	Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 35-30см.	«Жуки», Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
--	---	--	----------------------------------	-------------	---	---	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
февраль							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро	Ходьба и бег между предметами	ОРУ на скамейке	Метание на дальность из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м., через 2-4	«Воробышки и автомобили», Ходьба с остановкой по	«Самолеты», «Найди

		реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			дуги.	сигналу	игрушку», «Кто тише»
2	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков.	Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	ОРУ с флажком	Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее. Прыжки в длину с места		«Воробышки и автомобили», «Кто тише»	«Найди игрушку», «Кто тише»

3	<p>Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков, ходьбы по наклонной доске.</p>	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предметов	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка).</p> <p>Прыжки в длину с места стоя у веревке.</p>	«Кошка и мышки», ходьба друг за другом	<p>«Лохматый пес», «Зайка беленький сидит»,</p> <p>«Лиса и зайцы»</p>
4	<p>Продолжать учить детей в ходьбе по гим. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.</p>	Ходьба и бег по одному и в рассыпную	ОРУ с платочком	<p>Ходьба по гим. Скамейке друг за другом.</p> <p>Бросание мяча воспитателю и ловля мяча</p>	«Кот и мыши», ходьба на носках и обычным шагом.	«Лохматый пес», «Зайка беленький сидит»

3 неделя	5	Упражнять детей в ползании по гим. скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Ходьба с бег чередуются	ОРУ с погремушкой	<p>Ползание на четвереньках по гим. скамейке.</p> <p>Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара (выше поднятой руки на 10-12 см).</p> <p>Ходить переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м.</p>	«Догоните меня», ходьба в колонне по одному.	«Пройди через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Пузырь»
	6	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Ходьба и бег с кубиками в руках	ОРУ с кубиками	<p>Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</p> <p>Катание мяча друг другу (расстояние 1м.) ноги широко раздвинуты.</p>	«Догоните меня», ходьба обычным шагом и на носках.	«Догони мяч», «Самолеты», «Куры в огороде»
4 неделя	7	Учить детей ползать по гим. скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.	ОРУ с малым мячом	<p>Ползание на четвереньках по гим. Скамейке, в конце выпрямится и спрыгнуть на коврик или мат.</p> <p>Катание мяча под дугу на расстояние 1м.</p>	«Поезд», ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	«Догони мяч», «Самолеты», «Куры в огороде»

	8	Упражнять детей в ходьбе по гим. Скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег 35с.	ОРУ с лентой	Ходьба по гим. Скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места	«Поезд», «Кто тише», ходьба в колонне по одному	«Лохматый пес», «Зайка беленький сидит»
--	---	---	-------------------	--------------	--	---	---

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
март							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба и бег чередуются	ОРУ с мячом	Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1м.	«Кошка и мышки», Ходьба обычным шагом и на носках	Бегите ко мне», «Птички в гнздышках», «Поезд».
	2	Упражнять детей в ходьбе по гим. Скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить	Ходьба и бег между плоскими цветами,	ОРУ с	Ходьба по гим. Скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Бросание мяча на дальность	«Кошка и мышки», ходьба в колонне по	Бегите ко мне», «Птички в гнздышках»,

		ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке.	положенными на пол в разных местах спорт.зала.	плоскими цветами	из-за головы	одному по краям помещения. Ходить парами	«Поезд».
	3	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Повторить правило безопасности при ходьбе по наклонной доске.	Ходьба и бег в колонне по одному с малым мячом	ОРУ с малым мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание правой и левой рукой малого мяча на дальность.	«Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную), ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.	«Воробышки и автомобиль», «Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
	4	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. Повторить правило безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег «змейкой»	ОРУ на скамейке	Ходьба по гим. Скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.	«Пузырь», ходьба, ритмично хлопать в ладоши.	«Лохматый пес», «Зайка беленький сидит»

3 неделя	5	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба по кругу взявшись за руки, без рассыпную.	ОРУ с флажком	Прыжки в длину с места на 2 ногах. Ходьба по шнуру положенному на пол. Метание на дальность	«Солнышко и дождик», ходьба обычным шагом и на носках.	Бегите ко мне», «Птички в гнездышках», «Поезд».
	6	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.	ОРУ без предметов	Бросание и ловля мяча (воспитатель бросает мяч каждому ребенку). Ходьба по наклонной доске с последующим заданием – доползти на четвереньках до определенного места.	«Солнышко и дождик», ходьба гурьбой за воспитателем.	«Лохматый пес», «Зайка беленький сидит»
4 неделя	7	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимн. Скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком.	ОРУ с платочком	Ползание на четвереньках по гим. Скамейке, в конце скамейке спокойно сойти. Прыжки в длину с места через веревки (расстояние 20-25 см)	«Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом), ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	«Пройди через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Пузырь»

	8	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. Повторять технику прыжка с высоты.	Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой в руке.	ОРУ с погремушкой	Прыжки с гим. Скамейке. Бросание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстояние 1 м. Ходьба на четвереньках друг за другом - «кошечки идут».	«Мой веселый звонкий мяч», ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.	«Пройди через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Пузырь»
--	---	---	--	-------------------	---	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
апрель							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Закреплять у детей умение ходить по гим. скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Повторять технику безопасности ходьбы по гимнастической скамейке и прыжка с неё.	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	ОРУ без предметов	Ходьба по гим. скамейке, прыжки с нее. Бросание мяча воспитателю и ловля его.	«Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную), «Кто тише», спокойная ходьба друг за другом	«Самолеты», «Найди игрушку», «Кто тише»

	2	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти в подлезать, реагировать на сигнал воспитателя. Повторять технику безопасности прыжков в длину.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	ОРУ с платочком	Бросание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на 2 ногах. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	«Пузырь», ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.	«Самолеты», «Найди игрушку», «Кто тише»
	3	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег в рассыпную.	ОРУ с погремушкой.	Бросание мяча на дальность 2 руками из-за головы. Катать мяч друг другу (расстояние 1,5-2 м.)	«Воробышки и автомобили», ходьба по кругу взявшись за руки.	«Воробышки и автомобиль», «Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
	4	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, ходьбы по наклонной доске.	Ходьба во время которой ритмично ударять кубик о кубик, без в колонне по одному 40с. Ходьба.	ОРУ с кубиками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки в стороны. Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту.	«Воробышки и автомобили», ходьба в рассыпную и парами.	«Самолеты», «Найди игрушку», «Кто тише»

3 неделя	5	Продолжать учить детей бросать дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с малым мячом	Метание мячей на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см.	«Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи, ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой на сигнал..	«Перебежки», «Пузырь», Попади в цель»
	6	Закреплять у детей умение ходить по гим. скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя. Повторять технику безопасности ходьбы по гимнастической скамейке и прыжка с неё.	Ходьба и бег с лентой в руках	ОРУ с лентой	Ходьба по гим. скамейке в конце спрыгнуть. Бросание и ловля мяча, бросать мяч каждому ребенку называя его имя.	«Солнышко и дождик», «Кто тише», ходьба.	«Перебежки», «Пузырь», Попади в цель»
4 неделя	7	Продолжать учить детей ползать по гим. Скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Повторять технику безопасности ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в разном темпе с обручем в руках	ОРУ с обручем	Ползание на четвереньках по гим. скамейке, в конце скамейке спокойно сойти. Бросание мяча на дальность от груди.	«Птички в гнездышках», ходьба в колонне по одному	

	8	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	ОРУ с малым мячом	Бросание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 100-120 см). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Птички в гнездышках», ходьба в колонне обычным шагом и на носках	«Самолеты», «Найди игрушку», «Кто тише»
--	---	---	--	-------------------	---	--	---

Календарный план занятий по физической культуре.

Первая младшая группа							
май							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	ОРУ с мячом	Бросание на дальность из-за головы обеими руками. Ориентир на расстоянии 2-3 м. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на 2 ногах (расстояние 40-50 см).	«пузырь» (вариант с бегом), ходьба взявшись за руки.	Бегите ко мне», «Птички в гнездышках», «Поезд».
	2	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в	Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем.	ОРУ на	Бросание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Ползти	«Пузырь», ходьба в колонне по одному обычным	Бегите ко мне», «Птички в гнездышках»,

		пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений		скамейке	не менее 5-6 м.	шагом и на носках.	
2 неделя	3	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гим. скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Повторять технику безопасности ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	ОРУ с платочком	Ходьба по гим. скамейке. Бросание малого мяча правой и левой рукой на дальность	«Солнышко и дождик», ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	«Самолеты», «Найди игрушку», «Кто тише»
	4	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умение метать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве. Повторять технику безопасности прыжков в длину.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Катание мяча друг другу сидя на расстоянии 1,5-2 м. Прыжки в длину с места на двух ногах (расстояние 40-50 см).	«Солнышко и дождик», ходьба в колонне по одному, «Кто тише»	Бегите ко мне», «Птички в гнездышках»,

3 неделя	5	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гим. Скамейке, прыгать в высоту, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Повторять технику безопасности ходьбы по гимнастической скамейке и прыжка с неё.	Ходьба с бег за воспитателем со сменой направления.	ОРУ с мячом	Бросание мяча на дальность через сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Ходьба по гим. Скамейке в конце спрыгнуть.	«Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом), ходьба за воспитателем с остановкой на сигнал.	«Воробышки и автомобиль», «Попади в цель», «Прыгаем через канавку»
	6	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гим. Скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.	ОРУ с обручем	Ползание на четвереньках по гим. скамейке, в конце встать, выпрямится и спрыгнуть. Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг на против друга на расстоянии 1,5-2 м.	«Мой веселый звонкий мяч», ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.	Бегите ко мне», «Птички в гнездышках»,
4 неделя	7	Закреплять умение у детей бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ с малым мячом	Бросание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5 3 м. Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Воробышки и автомобиль», ходьба друг за другом в замедленном спокойном темпе.	«Перебежки», «Пузырь», Попади в цель»

	8	Закреплять у детей умение ходить по гим. Скамейке и прыгать с нее. Продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. Повторять технику безопасности ходьбы по гимнастической скамейке и прыжка с неё.	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через сетку и в сетку. Расстояние до сетки 1,5-2 м. Ходьба по гим. скамейке, в конце спрыгнуть с нее.	«Воробышки и автомобиль», ходьба обычным шагом и на носках.	«Перебежки», «Пузырь», Попади в цель»
--	---	--	--	-------------	--	---	---------------------------------------

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа

сентябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	1 часть Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	игра «Пойдем в гости»	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров	Подвижная игра «Бегите ко мне». Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. Игры с бегом «Догоните меня, «Бегите ко мне».
	2						

2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	Игровое задание «Найдем птичку». Спокойная ходьба за воспитателем	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику» (по доске, шириной 25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками.
	4				Игровое задание «Птички»		
3 неделя	5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнять движения	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	Подвижная игра «Кот и воробышки».	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» и др.
	6				Прокатывание мячей. «Прокати и догони».		

4 неделя	7	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»	Подвижная игра «Быстро в домик» Игра «Найдем жучка»	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.
	8	Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.			Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до зайчика». Прокатывание мячей. «Прокати и догони».		

**Календарный план занятий по физической культуре.
Вторая младшая группа
октябрь**

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	1 часть Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнит упражнение. Ходьба в колонне по одному, по сигналу	ОРУ без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки через шнур.	Подвижная игра «Догони мяч». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай
	2				Равновесие «Пойдем по мостику». Прокатывание мячей друг другу.		

			воспитателя				комара», «Бегите ко мне» и др.
2 неделя	3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч» прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.	Игра «Ловкий шофер» Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробьшки», «Найди свой домик».
	4				Прыжки из обруча в обруч. Равновесие «Пойдем по мостику».		

3 неделя	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении - игровое упражнение «Быстрый мяч».	Подвижная игра «Зайка серый умывается» Игра «Найдем зайку».	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			Ползание между предметами, не задевая их.		
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом.	ОРУ на скамейке	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	Подвижная игра «Кот и воробышки». Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай

	8	активности.	Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.		Прокатывание мячей в прямом направлении - игровое упражнение «Быстрый мяч». Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура.		комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».
--	---	-------------	---	--	--	--	---

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа

ноябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	1 часть Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать координацию движений при ползании на четвереньках. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Игровое звание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с лентами	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Подвижная игра «Ловкий шофер». Игра «Найдем зайчонка».	Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».
	2				Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Линия старта располагается на		

					расстоянии 1,5 м от шнура. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обрато, на исходную линию, дети возвращаются шагом.		
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра «Где спрятался мышонок?».	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».
	4				Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала		

					выкладываются в шахматном порядке «кочки».		
3 неделя	5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании; упражнять в прыжках из обруча в обруч. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Игровое упражнение «Твой кубик».	ОРУ без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек» Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».
	6				Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки».		
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая	Ходьба в колонне по одному с выполнением	ОРУ с	Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие.	Подвижная игра «Поймай комара» Ходьба в	Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка

	8	координацию движений; в равновесии, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	задания, бег в колонне по одному.	флажком	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Ползание. Игровое задание – «Паучки».	колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	серый умывается».
--	---	---	-----------------------------------	---------	--	--	-------------------

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа							
декабрь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	1 часть Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Формировать	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в рассыпную по всему залу	ОРУ с кубиками	Игровое упражнение «Пройди – не задень» Игровое упражнение	«Коршун и птенчики», «Найдем птенчика», Ходьба в колонне по	«Поймай мяч, брошенный воспитателем», «Перешагни через кубик», равновесие –

		навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений			«Лягушки-попрыгушки»	одному	«пройти по дорожке», П/И «Найди свой домик», «Бегите ко мне» и др.
	2				Игровое задание – «Паучки» Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»		
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	ОРУ с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»	«Пройди по мостику (снежному валу)», «с кочки на кочку», метание «попади снежком в корзину, Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».
	4				Прокатывание мячей друг другу Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»		

3 неделя	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу «Проползи – не задень»	«Лягушки», «Найдем лягушонка».	Подвижные игры с прыжками и бегом.
	6				Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу «Проползи – не задень»		
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Знакомить с	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	ОРУ на скамейке	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики», «Найдем птенчика».	Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики» и др.

	8	основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			<p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p> <p>Равновесие. «Пройдем по мостику».</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»</p>		
--	---	---	--	--	---	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа

январь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании	ОРУ с платочком	Равновесие «Пройди – не упади».	«Коршун и цыплята», «Найдем цыпленка?»	ходьба по доске (ширина 15–20 см), по снежному валу; Подвижные игры с бегом, прыжками.
	2	Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».					

		правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			Прыжки «Из ямки в ямку».		
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.	Игровое упражнение «На полянке»	ОРУ с обручем	Прыжки «Зайки – прыгуны» прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики» Ходьба в колонне по одному	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».
	4				Прокатывание мяча между предметами. Прыжки «Зайки – прыгуны»		
3 неделя	5	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с	«Прокати – поймай». «Медвежата»	«Найди свой	Игровые упражнения: прыжки

	6	предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений		кубиком	«Прокати – поймай». «Медвежата» «Пройди – не упади».	цвет» Ходьба в колонне по одному	продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».
4 неделя	7	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке»	«Лохматый пес». Ходьба в колонне по одному	Подвижные игры «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».
	8	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке» «Медвежата»		

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа

февраль

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	ОРУ с плоским цветком	Равновесие. «Перешагни – не наступи».	«Найди свой цвет», Игра малой подвижности по выбору детей.	ходьба по снежному валу. Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др.
	2	Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.			Прыжки. «С пенька на пенек».		
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	ОРУ с плоским цветком	Прыжки «Веселые воробышки».	«Воробышки в гнездышках», «Найдем воробышка»	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу,
	4	Формировать навыки			Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».		

		дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			воробышки».		перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» и др.
Знеделя	5	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд» и др.
	6				Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.		

4 неделя	7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу».	«Лягушки» (прыжки), «Найдем лягушонка».	Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки», бросание снежков правой и левой рукой,
	8	Лазание под дугу в группировке «Под дугу».			Равновесие. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски		
					Лазание под дугу в группировке «Под дугу».		
					Равновесие. «Перешагни – не наступи».		

Вторая младшая группа

март

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба и бег по кругу с кубиком	ОРУ с кубиком	«Ровным шажком».	«Кролики». Ходьба в колонне по одному.	Прыжки – перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»); «Допрыгай до предмета»; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».
	2				Прыжки «Змейкой».		
					Равновесие. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски		

2 неделя	3	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя выполнить задание	ОРУ без предметов	Прыжки «Через канавку».	«Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – «Воробышки и кот»; метание – перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др.
	4	при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Катание мячей друг другу «Точно в руки».		
3 неделя	5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Повторить правила	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя выполнить задание. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба и бег между предметами	ОРУ с мячом	«Брось – поймай».	«Зайка серый умывается».	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом,

	6	подвижных игр, игр-упражнений.			«Брось – поймай». Равновесие «По тропинке»		бросание вверх и ловля его двумя руками; Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» и др.
4 неделя	7	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба и бег между предметами	ОРУ без предметов	Ползание «Медвежата». Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Страховка обязательна.	«Автомобили». Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя

	8				<p>Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Страховка обязательна.</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».</p>	<p>руками, перебрасывание мяча через шнур; Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».</p>
--	---	--	--	--	--	--

Вторая младшая группа

апрель

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	ОРУ на скамейке с кубиком	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки «Через канавку».	«Тишина». «Найдем лягушонка».	Прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».
	2				Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и		

					пройти дальше. Прыжки «Через канавку».		
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать навыки	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнить задание	ОРУ с косичкой	Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке» . Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении. Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».
	4	дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений			«Брось – поймай». Прыжки из кружка в кружок.		
3 неделя	5	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Повторить правила подвижных игр,	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя выполнить задание	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами». Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание –

	6	игр-упражнений.			<p>Ползание по гим. скамейке.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>		<p>прокатывание мяча в ворота; друг другу.</p> <p>Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».</p>
4 неделя	7	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя выполнить задание	ОРУ с обручем	<p>Ползание «Проползи – не задень».</p> <p>Равновесие «По мостику».</p>	«Огуречик, огуречик».	Равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.
	8	Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ползание «Проползи – не задень».</p>		

Календарный план занятий по физической культуре.

Вторая младшая группа

май

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу.	ОРУ с плоским цветком	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)	«Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок».	В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.
	2				Прыжки из кружка в кружок. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Страховка обязательна.		
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ с мячом	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	
	4				Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». Игровое упражнение «Жучки		

					на бревнышке».	
3 неделя	5	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя выполнить задание	ОРУ с флажком	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Огуречик, огуречик». Ходьба в колонне по одному.
	6	Повторить правила подвижных игр, игр-упражнений.			Ползание по скамейке. Ползание «Проползи – не задень». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	
4 неделя	7	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	ОРУ без предметов	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей).	«Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному.
	8	дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	ОРУ без предметов	Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)>, «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье "Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры - «Найди свой
	2	Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	«Найди себе пару»,	

	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.			Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень».	Подвижная игра «Автомобили». Игра «Найдем воробышка».	цвет», «Воробышки и кот», «Поровенькой дорожке».
2 неделя	4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	«Самолеты»,	Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (ПО доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание
	5	Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу.			Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	«Найди себе пару»	
		Закреплять правила					

	6	<p>подвижных игр, игровых упражнений.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>			<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати обруч», «Вдоль дорожки»</p>	<p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле).</p> <p>Подвижные игры: «Огуречик, огуречик ... ».</p>
3 недели	7	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).</p> <p>Перестроение в круг.</p>	ОРУ с мячом	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».</p>	<p>Досуг «Осенний спортивный марафон»</p>

8					Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами. . Прыжки на двух ногах между кубиками	Подвижные игры: «У медведя во бору»	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля);
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.			Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Воробышки и кот».	«Перепрыгни ручеек (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо».	

	10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		ОРУ с малыми обручами	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Где постучали?».	Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», , «Найди себе пару».	
	11	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.			Ходьба и бег проводятся с чередованием. Построение в три колонны.	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах продвигаясь в перед.	Подвижные игры: «Автомобили»	
	12							

					Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».	Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».	
--	--	--	--	--	--	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа							
октябрь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, по команде	ОРУ с косичкой	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до	«Кот и мыши», Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за котом.	Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и

		Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнур.		предмета, на расстояние 3 м. (3-4раза).		бег между предметами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке «мостику»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».
	2				Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (3-4 раза). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее и пройти в конец колонны (расстояние 4 м),		
	Б а с с е й н	Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью. Обучение погружению в воду по шею	Беседа с детьми 2-3 минуты	Разминка на суше «Ох уж эти мышшки»	Ходьба по кругу держась за бортик. Ходьба в приседе, держась за бортик. Ходьба сгибая ноги в коленях «Цапля». Прыгать на месте держась за бортик. Погружение в воду по шею.	П/и «Пузырь».	

	3	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза). Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз).	«Автомобили» «Автомобили и поехали в гараж» (в колонне по одному).	Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м). Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».
	4	Повторять технику прыжков на двух ногах, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 раза), расстояние между обручами 25 см. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.		
	Ба	Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в			Беседа с детьми 2-3 минуты	Разминка на суше «Ох уж эти	Ходьба по кругу держась за бортик.

	с с е й н	<p>плавательном бассейне, гигиеническими требованиями.</p> <p>Ознакомление свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью.</p> <p>Обучение погружению в воду по шею</p>		мышки»	<p>Ходьба в приседе, держась за бортик.</p> <p>Ходьба сгибая ноги в коленях «Цапля».</p> <p>Прыгать на месте держась за бортик.</p> <p>Погружение в воду по шею.</p>		
3 неделя	5	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух</p>	ОРУ с мячом	<p>Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>Лазание под шнур не касаясь руками пола (3-4 раза)</p>	«У медведя во бору»	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках</p>

	6	<p>прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p>	<p>шагов ребенка.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Построение в круг.</p>		<p>Лазание под дугу двумя колоннами поточным способом (3-4раза)</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками.</p>	«Угадай где спрятано»	<p>(на спине - мешочек с песком).</p> <p>Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. .. », «Кот и мыши», «Автомобили».</p>
--	---	---	---	--	--	-----------------------	---

Б а с с е й н		<p>Формировать умение самостоятельно раздеваться, вешать одежду, вытираться, одеваться. Обучать детей легкому, свободному передвижению в воде. Обучение опусканию лица в воду.</p>	Беседа о правилах поведения.	Разминка на суше	<p>Ходьба наклонившись вперед, руки за спиной «Гуси идут».</p> <p>«Гуси поплыли»: то же, но в приседе.</p> <p>«Гуси полетели»: легкий бег с маховыми движениями прямых рук.</p> <p>«Скачет лягушка»: прыгать около бортика держась за поручень.</p> <p>«Лягушата притаились»: погружение в воду до уровня подбородка.</p> <p>«Гуси умываются»: опускание лица в воду.</p> <p>«Рыбки песенки поют»: выдох в воду, в воду опускать только рот.</p>	«Дождик», игры с игрушками.	
---------------------------------	--	--	------------------------------	------------------	--	-----------------------------	--

	7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение; Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.</p>	ОРУ с кеглей	<p>Ползание под дугу (высота 50 см) касаясь руками (3-4 раза).</p> <p>Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах между больших кубиков (4-5 штук), положенных в две линии (3-4 раза)</p>	<p>«Кот и мыши» «Угадай кто позвал»</p>	<p>Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».</p>
	8				<p>Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).</p> <p>Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).</p>		

Б а с с е й н		<p>Формировать умение самостоятельно раздеваться, вешать одежду, вытираться, одеваться. Обучать детей легкому, свободному передвижению в воде. Обучение опусканию лица в воду.</p>	<p>Беседа о правилах поведения.</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>Ходьба наклонившись вперед, руки за спиной «Гуси идут».</p> <p>«Гуси поплыли»: то же, но в приседе.</p> <p>«Гуси полетели»: легкий бег с маховыми движениями прямых рук.</p> <p>«Скачет лягушка»: прыгать около бортика держась за поручень.</p> <p>«Лягушата притаились»: погружение в воду до уровня подбородка.</p> <p>«Гуси умываются»: опускание лица в воду.</p> <p>«Рыбки песенки поют»: выдох в воду, в воду опускать только рот.</p>	<p>«Дождик», игры с игрушками.</p>	
---------------------------------	--	--	-------------------------------------	-------------------------	--	------------------------------------	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

ноябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
I неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег между кубиками, построение около кубиков.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	«Салки», «Найди и промолчи»,	Игр. упр. «Пробеги- не задень», «Не попадись», «Поймай мяч» П/и «Кролики»
	2	Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.				
	Б а с с	Дальнейшее обучение передвижениям в воде . Обучение выдоху в воду. Обучение погружению в воду до уровня глаз, носа.	Беседе о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше «Как-то раз я был в деревне и видел там...»	«Петушок»: ходьба с маховыми движениями прямых рук. «Курица бежит»: легкий бег по диагоналям бассейна. Обычная ходьба.	«Карусель» , игры с игрушками.	

	е й н				<p>Погружение до уровня носа.</p> <p>Лягушата веселятся»: прыгать на месте без опоры, на мелком месте.</p> <p>«Рыбки песенки поют»: выдох в воду с опусканием лица в воду.</p>		
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу</p> <p>воспитателя.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p>	ОРУ без предметов	<p>Прыжки на двух ногах 5-6 линий, 2-3 раза</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, стойка на коленях 10-12 раз.</p>	«Самолеты», «Найди себе пару»	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры».</p>
	4	<p>Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу.</p> <p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений</p>			<p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между предметами. Дистанция 3 м.</p> <p>Выполняется 2 колонная, поточным способом 2-3 раза.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Расстояние 1,5 м..</p>		
	Б а	<p>Дальнейшее обучение передвижениям в воде .</p> <p>Обучение выдоху в воду.</p> <p>Обучение погружению в</p>	<p>Беседе о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше «Как-то раз я был в деревне и</p>	<p>«Петушок»: ходьба с маховыми движениями прямых рук.</p> <p>«Курица бежит»: легкий бег по</p>	<p>«Карусель», игры с игрушками.</p>	

	с с е й н	воду до уровня глаз, носа.		видел там...»	диагоналям бассейна. Обычная ходьба. Погружение до уровня носа. Лягушата веселятся»: прыгать на месте без опоры, на мелком месте. «Рыбки песенки поют»: выдох в воду с опусканием лица в воду.		
3 неделя	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками 10-12 раз Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и	Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его

	6	<p>руками, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>	<p>(поворот кругом в движении);</p> <p>ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p>		<p>Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>куры»</p> <p>«Волк и зайцы»</p>	<p>двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский).</p> <p>Равновесие - ходьба носках по доске, лежащей на полу</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».</p>
--	---	---	--	--	---	------------------------------------	--

	Б а с с е й н	<p>Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде.</p> <p>Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду.</p> <p>Обучение погружению в воду с головой.</p>	Беседа о правилах поведения в бассейне	<p>Разминка на суше:</p> <p>«Паровозик», «Самолетик», «Мячик», «Шарик сдувается», «Часики», «Шарик лопнул», «Велосипед», «Сдуваем пылинки»</p>	<p>«Паровозик»: ходьба с попеременной работой согнутых рук в локтях.</p> <p>«Самолет летит»: легкий бег, руки в стороны.</p> <p>«Вертолет»: ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны (медленно).</p> <p>«Вода кипит»: выдох в воду с опусканием лица в воду.</p> <p>«Подводная лодка»: погружаться в воду держась за руки инструктора.</p>	«Мы ребята смелые», «Кто быстрее», игры с игрушками.	
4 неделя	7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;</p> <p>В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при</p>	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	ОРУ с флажками	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке 2-3 раза.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки сойти, не прыгать. Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>	«Цветные автомобили»»,	Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы.

	8	<p>выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>			<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть, руки вынести вперед, в конце скамейке сойти.</p> <p>Положение рук может быть различным. Повторить 2 раза.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика, расстояние 3 м., повторить 2 раза.</p>	«Воробышк и и автомобиля»»,	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».
--	---	---	--	--	--	-----------------------------	---

а с с е й н	разнообразным передвижениям в воде. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду. Обучение погружению в воду с головой.	правилах поведения в бассейне	суше: «Паровозик», «Самолетик», «Мячик», «Шарик сдувается», «Часики», «Шарик лопнул», «Велосипед», «Сдуваем пылинки»	«Паровозик»: ходьба с попеременной работой согнутых рук в локтях. «Самолет летит»: легкий бег, руки в стороны. «Вертолет»: ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны (медленно). «Вода кипит»: выдох в воду с опусканием лица в воду. «Подводная лодка»: погружаться в воду держась за руки инструктора.	«Мы ребята смелые», «Кто быстрее», игры с игрушками.	
----------------------------	--	-------------------------------	--	---	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

декабрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	ОРУ с ленточкой	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр. упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит» Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».
	2	Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.		

	Б а с с е й н	Продолжать обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду. Обучить погружаться в воду с головой. Обучать лежанию на воде с надувным кругом.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше: «Цапля», «Гуси летят», «Лягушка», «змея», «Бегемотики».	«Гусиный шаг»: ходьба в полуприседе, руки за спиной. «Краб»: ходьба боком вперед, руки на пояс. «Рак»: ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо. «Догони рыбку»: бросить рыбку, бегом добежать до нее. «Спой песенку рыбке»: выдыхать в воду, опуская лицо в воду и произнося звук (у). «Прячемся от цапли»: погружение в воду.	«Мы в аквапарке», свободное плавание с надувными кругами, с игрушками (инструктор страхует).	
2 не де ля	3	Упражнять детей в	Построение в		Прыжки со скамейке(высота 20 см)	«У медведя во	Игровые

		перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	шеренгу. Расчет на белочек и зайчиков. Построение парами, в колонну по одному, перестроение в 3 колонны.	ОРУ мячом	на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами 3 раза.	бору» Игра малой подвижности по желанию детей.	упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.
	4	Повторять технику прыжков со скамейке. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке, ширина 20 см..		Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Птички И кошка», «У медведя во бору».

	Б а с с е й н	Продолжать обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду. Обучить погружаться в воду с головой. Обучать лежанию на воде с надувным кругом.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше: «Цапля», «Гуси летят», «Лягушка», «змея», «Бегемотики».	«Гусиный шаг»: ходьба в полуприседе, руки за спиной. «Краб»: ходьба боком вперед, руки на пояс. «Рак»: ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо. «Догони рыбку»: бросить рыбку, бегом добежать до нее. «Спой песенку рыбке»: выдыхать в воду, опуская лицо в воду и произнося звук (у). «Прячемся от цапли»: погружение в воду.	«Мы в аквапарке», свободное плавание с надувными кругами, с игрушками (инструктор страхует).	
3 недели	5	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, построение в 2 колонны.	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Волк и зайцы» «Где спрятался зайка»	Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой
	6	Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.		

	Б а с с е й н	<p>Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой.</p> <p>Дальнейшее обучение выдоху в воду. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде.</p>	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Морские змеи»: ходить, держась друг за друга, обходя игрушки.</p> <p>«Пройди через тоннель»: пройти через обруч, погружаясь с головой.</p> <p>«Крокодил» ходьба на руках.</p>	«Дождик», свободное плавание, индивидуальная работа.	<p>дорожке.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».</p>
4 неделя	7 8	<p>Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>Ходьба и бег повторяются.</p> <p>построение в 2 колонны.</p>	ОРУ с кубиками	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны.</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.</p>	«Птичка и кошка»	<p>На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдущих неделях.</p> <p>Подвижные игры: «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи».</p>

Б а с с е й н	Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой. Дальнейшее обучение выдоху в воду. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Морские змеи»: ходить, держась друг за друга, обходя игрушки. «Пройди через тоннель»: пройти через обруч, погружаясь с головой. «Крокодил» ходьба на руках.	«Дождик», свободное плавание, индивидуальная работа.
---------------------------------	---	--	------------------	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа							
январь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	«Кролики» Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Игр .упр. «Снежинки – пушинки», «Кто

2	<p>прыжках.</p> <p>Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.</p>	<p>врассыпную по всему залу.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>		<p>дальше»,</p> <p>«Пробеги - не задень»</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».</p>
Б а с с е й н	<p>Обучению ныряния через обруч.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>«Крокодил»: ходьба на руках головой вперед.</p> <p>«Раки»: ходьба на руках ногами вперед.</p> <p>«Бегемотики»: стоя на руках, выполнять выдохи в воду.</p> <p>Стоя на руках, работать ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>«Дельфин»: нырять через обруч на мелком месте.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p>	<p>«затейники», свободное плавание, игры с игрушками.</p>	

	3	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.		ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Игр. упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».
	4	Повторять технику прыжков со скамейке, технику на двух ногах с продвижением вперед, отбивание мяча. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).		
	Б а с с е й н	Обучению ныряния через обруч. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Крокодил»: ходьба на руках головой вперед. «Раки»: ходьба на руках ногами вперед. «Бегемотики»: стоя на руках, выполнять выдохи в воду. Стоя на руках, работать ногами, как при плавании способом кроль. «Дельфин»: нырять через обруч на мелком месте. Плавание с надувным кругом.	«затейники», свободное плавание, игры с игрушками.	

3неделя	5	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами;	ОРУ с косичками	Отбивание мяча о пол	«Лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр. упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни
	6	Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. построение в 2 колонны.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони ступни. Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.		

	Б а с с е й н	Обучение лежанию, держась за опору. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Крокодил»: ходьба на руках головой вперед.</p> <p>«Краб»: передвижение на руках ногами вперед.</p> <p>«Найди меня».</p> <p>«Рыбка прилипала»: лежание на воде, держась за опору.</p> <p>«Бегемотики»: выдох в воду, стоя на руках.</p> <p>«Большой – маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч.</p>	«Усатый сом», выдох в воду стоя в кругу.	– не задень»
4 неделя	7	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, построение в 2		<p>Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	«Автомобили»	<p>Досуг «В гостях у сказочного героя»</p> <p>Спортивные</p>

8	<p>подлезать под шнур</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	колонны.	ОРУ с обручем	<p>Лазание под шнур, не касаясь руками пола,</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить2 раза)</p>		эстафеты
Б а с с е й н	Обучение лежанию, держась за опору. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Крокодил»: ходьба на руках головой вперед.</p> <p>«Краб»: передвижение на руках ногами вперед.</p> <p>«Найди меня».</p> <p>«Рыбка прилипала»: лежание на воде, держась за опору.</p> <p>«Бегемотики»: выдохи в воду, стоя на руках.</p> <p>«Большой – маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч.</p>	«Усатый сом», выдохи в воду стоя в кругу.	

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

февраль

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленным и в одну линию предметами, ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предмет ов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	«Котята и щенята»,	Игр. упр. «Змейкой по дорожке», «Точно с целью» «Добрось до кегли»
	2	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.					
	Б а с	Обучению ориентированию в воде. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминк а на суше	«Крокодил на охоте»: ходьба на руках с опусканием лица в воду. «Большой – маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках.	«Найди клад», игры с игрушками.	

	с е й н				«Насос»: выдох в воду с приседанием во время выдоха. «Рыбка прилипала»: лежание на воде, держась за опору. «Дельфинчики»: ныряние через обруч. Плавание с надувным кругом или с доской.		
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога закреплять прыжки из обруча в обруч.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: выполнить задание. После нескольких повторений бег в рассыпную по всему залу, построение в 2 колонны.	ОРУ на лавочке	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	«Компот», «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Игр. упр. «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на ледянках.
	4	Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице. Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.		
	Б а с	Обучению ориентированию в воде. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Крокодил на охоте»: ходьба на руках с опусканием лица в воду. «Большой – маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль	«Найди клад», игры с игрушками.	

	с е й н				<p>на груди, спине, стоя на руках.</p> <p>«Насос»: выдох в воду с приседанием во время выдоха.</p> <p>«Рыбка прилипала»: лежание на воде, держась за опору.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч.</p> <p>Плавание с надувным кругом или с доской.</p>		
3 неделя	5	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании. построение в 2 колонны.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу.	«Воробышек и автомобиль»	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку» Катание на санках, ледяных горках
	6	Закрепить навыки ползания на четвереньках. Повторять технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель - щит диаметр 50 см.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки между предметами.</p>		

	Б а с с е й н	Обучение лежанию на воде. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Крокодил веселится»: ходьба на руках, ноги сзади, работая ногами кролем. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади. «Бегемотики»: выдыхать в воду, стоя на руках. «Крокодил отдыхает»: лежать, держась за опору. «Морская звезда»: стоя на коленях, лечь на воду. Плавание с надувным кругом.	«Дельфинчики в цирке», «Оса», свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	«Перелет птиц»	«Точно в цель», «Туннель», «Найди

8	<p>предметами.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков;</p> <p>Повторить игровые упражнения.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	<p>через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону К двери, потом к окну.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p>	ОРУ с гимнастической палкой	<p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры -эстафеты</p>		зайку»
Б а с с е й н	<p>Обучение лежанию на воде.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Крокодил веселится»: ходьба на руках, ноги сзади, работая ногами кролем.</p> <p>«Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади.</p> <p>«Бегемотики»: выдыхать в воду, стоя на руках.</p> <p>«Крокодил отдыхает»: лежать, держась за опору.</p> <p>«Морская звезда»: стоя на коленях, лечь на воду.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p>	«Дельфинчики в цирке», «Оса», свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальная работа.	

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

март

№ п/п недели	№ п/п НО Д	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную повторить	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.	ОРУ без предмет ов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	«Перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игровые упражнения Лазанье под шнур, рейку прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты» «Ловишки», «Котята и щенята».
	2	упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие- подъем по наклонной лестнице. Страховка воспитателя обязательна. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		

	Б а с с е й н	Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Морские змеи»: ходить в колонне по одному, держась друг за друга, от одного бортика к другому.</p> <p>«Пройди через тоннель»: по одному погрузиться в воду с головой и пройти через обруч.</p> <p>«Морская звезда»: стоя на коленях лечь на воду.</p> <p>«Бегемотики»: выдох в воду.</p> <p>Скольжение с доской, кругом в руках или в нарукавниках, не опуская лицо в воду.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p>	«Жучок-паучок», свободное плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога,	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: дети выполняют задание, Ходьба и бег в рассыпную. Перестроение 2	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
	4	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением			Перебрасывание мячей через шнур		

		вперед, броски мяча через шнур. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	колонны.				
	Б а с с е й н	Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Морские змеи»: ходить в колонне по одному, держась друг за друга, от одного бортика к другому. «Пройди через тоннель»: по одному погрузиться в воду с головой и пройти через обруч. «Морская звезда»: стоя на коленях лечь на воду. «Бегемотики»: выдох в воду. Скольжение с доской, кругом в руках или в нарукавниках, не опуская лицо в воду. Плавание с надувным кругом.	«Жучок-паучок», свободное плавание, индивидуальная работа.	
3неделя	5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	«Самолеты»	Игр. упр. «На одной

	б	упражнять в ползании на животе по скамейке. Повторять технику ползания по гимнастической скамейке. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.	выполнением заданий, построение в 2 колонны.		Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.		ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку» П/и «Самолеты»
	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	Ходить толкая ладошками воду назад, пальцы вместе. Легкий бег по кругу. «Вода бурлит»: выдыхать в воду, открывая глаза в воде. «Дельфинчики в цирке»: ныряние через обруч с последующим скольжением. «Звезда»: сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх. Плавание с надувным кругом или с доской	«Рыбак и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу	ОРУ с флажка	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотники и зайцы», Игра малой подвижностью и «Найдем	Игр. упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по

8	<p>прыжках. Повторить упражнение с мячом</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	<p>воспитателя остановиться., построение в 2 колонны.</p>	ми	<p>Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	зайку».	<p>дорожке», «Ловкие ребята»</p>
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>Ходить толкая ладошками воду назад, пальцы вместе.</p> <p>Легкий бег по кругу.</p> <p>«Вода бурлит»: выдыхать в воду, открывая глаза в воде.</p> <p>«Дельфинчики в цирке»: ныряние через обруч с последующим скольжением.</p> <p>«Звезда»: сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх.</p> <p>Плавание с надувным кругом или с доской</p>	«Рыбак и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа.	

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

апрель

№ п/п недели	№ п/п НО Д	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
I неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.			Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	«Пробеги тихо», «Угадай кто позвал»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю», П/и «У медведя во бору»
	2	Повторить задание в равновесии и прыжках. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.		
	Б а с с	Обучение скольжению. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминк а на суше	Ходьба с гребковыми движениями рук. «Страус»: бег со сцепленными руками за спиной, лицо опустить в воду. «Звездочка»: лежа на спине и лежа на груди.	«Сердитая рыбка», свободное плавание, индивидуаль ная работа.	

	е й н				<p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди.</p> <p>«Мотор»: попеременное движение ног на груди, спине с опорой на прямые руки.</p> <p>Плавание с надувным кругом.</p>		
2 неделя	3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную;</p> <p>метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.</p>	ОРУ с кеглями	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)</p>	«Совушка»	<p>Игр. упр. «По дорожке», П/и «Воробышки и автомобиль», «Найди воробышка»</p>
	4				<p>Досуг «День космонавтики»</p> <p>Игры, соревнование</p>		
	Б а с с е	<p>Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>«Лошадки»: бежать, сгибая ноги вперед, высоко поднимая бедра, колени.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч.</p> <p>«Споём рыбкам песенку»: выдохи в воду.</p> <p>Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать</p>	<p>«Найди клад», свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	

	й н				<p>ладошками круг перед собой.</p> <p>Скольжение с выполнением гребковых движений руками способом брасс.</p> <p>«Мотор»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине с опорой на руки.</p> <p>Плавание с надувным кругом или досками.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Погружаться в воду, держась одной рукой за</p>		
3неделя	5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;	Перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность.	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось –поймай», «Догони пару»
	6	<p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>			<p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м</p>		

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>П/и «Карусель», «Затейники».</p> <p>Стоя в кругу, взявшись за руки, выполнить упражнения «Звезда», «Лодочка», «Мотор» на груди, спине с опорой на руки.</p> <p>«Лягушата разминаются»: стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения руками способом брасс.</p> <p>«Лягушата поплыли»: плавание при помощи движений рук способом брасс поперек бассейна.</p> <p>Плавание с надувным кругом или досками.</p> <p>«Смотреть на ножки, пузыри»: выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p>	«Охотники и утки», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	Перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.		<p>Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),</p>	«Птички и кошка»,	Игр. упр. «Пробеги - задень» «Накинь

8	<p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>		ОРУ с косичками	<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>		<p>кольцо»</p> <p>«Мяч через сетку»,</p> <p>«Догони пару»</p>
Б а с с е й н	<p>Определение уровня приобретения умений и навыков.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>П/и «Переправа»: ходьба, бег, прыжки на 2 ногах лицом, спиной вперед.</p> <p>«У кого больше пузырей»: выдох в воду.</p> <p>«Кто дольше?»: погружение в воду на 3-5 секунд.</p> <p>«Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или досками при помощи движений ног способом кроль на груди.</p> <p>«Кто больше проплывет»: плавание произвольным способом.</p>	<p>«Море волнуется»: выполнить лежание на воде.</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Выдох в воду с произнесением звука (у).</p>	

Календарный план занятий по физической культуре.

Средняя группа

май

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом. Прыжки в длину с места.	«Котятa и щенята», игра малой подвижности по желанию детей	Игр. упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень»,
	2	Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.		
	3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые			Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень».	Игры по желанию детей. Подвижная игра «Совушка».	

		упражнения с мячом.					
2 неделя	4	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места;	ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур.	«Совушка», игра малой подвижности по желанию детей	Игр. упр. «Попади с корзину», «Подбрось – поймай», «Удочка»
	5	развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу.			Перебрасывание мячей друг другу.		
	6	Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.			Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу в парах Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Перебрасывание мячей друг другу.	

7	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель.	«Зайцы и волк», «Найдем зайца»	Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»	
	Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.			Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м,			Ползание по гимнастической скамейке на животе.
	Повторять технику ползание по гимнастической скамейке на животе.			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)			Прыжки через короткую скакалку.
8	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.				Игры по желанию детей		
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.			Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень».	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Кто ушел?».		
9							

10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 р).	«У медведя во бору»	Игр. упр. «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке».
	11		Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков.	Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).	
	12		Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	Игры по желанию детей
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.		Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».	Подвижная игра «Самолеты». Игра «Угадай, кто позвал».	

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

сентябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр. упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.						
	2	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки за головой.			Прыжки на двух ног с продвижением вперед.	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.			Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»	«Ловишки с ленточкой», «У кого мяч»		

2 неделя	4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении	ОРУ с мячом	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета».	«Фигуры», «Найди и промолчи»	Игр. упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»
	5	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.			Броски малого мяча вверх двумя руками.		
	6	Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.			Бег в среднем темпе до 1.5 мин.		
3 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании	Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Мы веселые ребята», «Найди и промолчи»	Игр. упр. «Не попадись»,

8	<p>мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p> <p>Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>				<p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>		<p>«мяч о стенку»,</p> <p>«Быстро возьми»</p>
9					<p>Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку»</p>	<p>«Быстро возьми»</p>	

4 неделя	10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков.	Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении	ОРУ с гим. палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	«Мы веселые ребята»	Игр. упр. «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»
	11	Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.			Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		
	12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивать ловкость и глазомер.			Игровые упражнения: «поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному; не задевая за них	

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа							
октябрь							
№ п/п недел и	№ п/п НО	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице

	Д						
	1	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить основы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры – эстафеты (прыжки, бег, с мячом)
	2	безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.		
	Б а с с е й н	Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять.	Беседа с детьми 2-3 минуты.	Разминка на суше	«Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук. «Самолет»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде. «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка. «Смотри на пузыри»: выдохи в воду. «Лодка у причала»: лежать на воде, держась за опору. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично	«Телефон», свободное плавание, игры с игрушками.	

					работать ногами, как при плавании способом кроль.		
2 неделя	3	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр. упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»
	4	координацию движений при перебрасывании мяча. Повторять технику прыжков со скамейке, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.		
					Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие		
Б а с с е й	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Обучение лежанию на воде.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	«Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками. Бег гигантскими шагами. Прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом,	«Рыбак и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа. «Спой песенку рыбкам»: выдох в		

	Н				<p>руки сцеплены сзади в виде хвоста.</p> <p>«У кого больше пузырей»: выдох в воду через нос и рот.</p> <p>«Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 с., стоя около бортика.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч».</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>Плавание с пенопластовыми досками при помощи ног способом кроль.</p>	воду.	
3 недели	5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии		ОРУ с малым мячом	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	«Удочка»	Игр. упр. «Пас друг другу»,

	6	<p>Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом</p>		<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>«Отбей волан», «Будь ловким»</p>
--	---	--	---	--	---	---

	Б а с с е й н	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Обучение лежанию на воде.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками.</p> <p>Бег гигантскими шагами.</p> <p>Прыжки лицом, спиной вперед.</p> <p>Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде.</p> <p>«Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде хвоста.</p> <p>«У кого больше пузырей»: выдохи в воду через нос и рот.</p> <p>«Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 с., стоя около бортика.</p> <p>«Дельфинчики»: ныряние через обруч».</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>Плавание с пенопластовыми досками при помощи ног способом кроль.</p>	<p>«Рыбак и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа.</p> <p>«Спой песенку рыбкам»: выдохи в воду.</p>	
4 неделя	7	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом		<p>Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.</p> <p>Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.</p>	<p>«Гуси-лебеди»,</p> <p>«Летает не летает»</p>	Игр. упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в

	8	<p>правил безопасности при выполнении физических упражнений, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>		ОРУ с обручем	<p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.</p> <p>Прыжки на препятствие высотой 20 см</p>		карзину», «Ловишка-перебежки»
	Б а с с е й н	<p>Закрепить интерес детей к занятиям фи.</p> <p>Упражнениями в бассейне.</p> <p>Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создать положительный эмоциональный настрой.</p>	Игровое занятие по плаванию «Мой веселый звонкий мяч»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

ноябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Знакомить с основами безопасного поведения	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. Переброска мяча снизу стоя в шеренге.	«Пожарные на учении», «Найди и промолчи»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
	2	при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.		

	Б а с с е й н	Дальнейшее обучение лежанию на воде. Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней.</p> <p>Прыжки с игрушкой в руках.</p> <p>Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной.</p> <p>Стоя на месте выполнить упражнение «Мельница» вперед, назад, кисть лопаточкой.</p> <p>«Насос»: выдыхать в воду, стоя парами, держась за руки.</p> <p>«Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя парами и держась за руки.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ребенка можно поддержать за голову.</p> <p>«Большой -маленький фонтан»: держась за поручень, с опорой на предплечье, совершать попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>То же упражнение, но лежа на спине.</p> <p>Плавание с досками при помощи ног способом кроль на груди.</p>	«Гуси», «Затейники», свободное плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между	Построение в шеренгу, повороты направо, налево,	ОРУ без	<p>Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,</p> <p>Переползание на животе по гимнастической скамейке,</p>	«Не оставайся на полу», игра малой подвижности	Игр. упр.

	предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	кругом.	предметов	подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	по желанию детей	«Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»
4	Повторять технику прыжков на правой и левой ногах, технику на двух ногах с продвижением вперед, ведение мяча в ходьбе. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.		
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Повторение правил поведения в бассейне	Разминка на суше	«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. Бег лицом, спиной вперед. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх, вниз. «Бегемотики»: стоя в колонне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде. «Подводная лодка»: погружаться в воду, поднимая одну руку вверх.	«Найди клад», свободное плавание, индивидуальная работа, выдох в воду СС произнесением звука (у).	

					<p>«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок – на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль.</p> <p>Плавание с одной пенопластовой доской.</p>		
Знеделя	5	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны</p>	ОРУ с мячом	<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком.</p>	«Удочка»,	<p>Игр. Упр.</p> <p>«Перебрось и поймай», «Перепрыгни не задень», «Ловишки парами». П/и «Летает не летает»</p>
	6	<p>Повторять технику ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>			<p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>		

Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Повторение правил поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Лодка с веслами»: ходьба СС попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад.</p> <p>Бег лицом, спиной вперед.</p> <p>«Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх, вниз.</p> <p>«Бегемотики»: стоя в колонне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.</p> <p>«Подводная лодка»: погружаться в воду, подняв одну руку вверх.</p> <p>«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок – на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль.</p> <p>Плавание с одной пенопластовой доской.</p>	«Найди клад», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду СС произнесением звука (у).	
---------------------------------	------------------------------------	--	------------------	---	--	--

7	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении физических упражнений, при выполнении прыжков.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	«Пожарные на учении», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,	
	8			Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.			Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Б а с с е й н			Закреплять умение плавать с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, лежать на воде, нырять. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие, чувство ритма.			Спортивный праздник на воде «В гостях у морячки»

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

декабрь

№ п/п недел и	№ п/п НО Д	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр. упр.
	2	Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.		

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала	Повторение правил поведения на воде	Разминка на суше	<p>Бег «змейкой» по бассейну.</p> <p>Прыжки с опусканием лица в воду.</p> <p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде.</p> <p>«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держась за поручень, подбородок на воде.</p> <p>То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p> <p>Упражнение «Звезда».</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль.</p>	«Сомбреро», «У кого больше пузырей»: выдохи в воду, свободное плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	<p>Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании.</p> <p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь</p>	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с флажками	<p>Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p>	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр. упр. «Метко в цель», «Кто быстрее»

4	<p>вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Повторять технику прыжков с ноги на ногу продвигаясь вперед, броски мяча вверх.</p> <p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений</p>			<p>Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p> <p>Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед</p> <p>Прокатывание набивного мяча.</p>		<p>до снеговика»,</p> <p>«Пройди по мостику»</p> <p>«Мороз красный нос»</p>
Б а с с е й н	<p>Обучение скольжению на груди. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>«Моряки плывут»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p> <p>«Вода кипит»: выдохи в воду.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди. 2-3 раза- кисти рук не соединены. 2-3 раза- одна ладонь лежит на другой.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс.</p> <p>Плавание с доской на груди, спине при помощи движения ног способом кроль.</p>	<p>«Затейники», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду.</p>	

3 недели	5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;</p> <p>повторить ползание по гимнастической скамейке;</p> <p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p>	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена	ОРУ без предметов	<p>Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Летает – не летает»</p>	<p>Игр. упр.</p> <p>«Метко в цель»,</p> <p>«Смелые воробышки»,</p> <p>Катание на санках, лыжах ледянках.</p>
	6	<p>Повторять технику ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.</p>			<p>Спортивные соревнования,</p> <p>Эстафеты, игры.</p>		

	Б а с с е й н	Обучение скольжению на груди. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Моряки плывут»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p> <p>«Вода кипит»: выдохи в воду.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди. 2-3 раза- кисти рук не соединены. 2-3 раза- одна ладонь лежит на другой.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс.</p> <p>Плавание с доской на груди, спине при помощи движения ног способом кроль.</p>	«Затейники», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду.	
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать навыки дисциплинированности и	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена		<p>Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами</p>	«У медведя во бору»	Игр. упр. «Кто дальше бросит» П/и «Два мороза»,

8	<p>сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>		ОРУ без предметов	<p>Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.</p>	«Хитрая лиса», «Водяной»	Цепи кованы»
Б а с с е й н	<p>Закреплять умение плавать кролем на груди, спине, комбинированными способами, брассом, дельфином. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.</p> <p>Воспитывать дружелюбие, чувство ритма, творческое воображение.</p>	Сюжетно – игровое занятие «Мы снова в гостях у Морячки»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

январь

№ п/п недел и	№ п/п НО Д	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с кубиками	Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	«Медведи и пчелы», игра малой подвижности по желанию детей	Игр. упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами»
	2	упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Знакомить с основами безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками Прыжки на двух ногах между кубиками. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах		

	Б а с с е й н	Обучение скольжению на спине. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Крокодил»: ходьба на руках.</p> <p>«Крокодил плывет»: ходьба на руках с ритмичной работой ног и выполнением выдоха в воду.</p> <p>«Рачки»: прыгать на 2 руках, сгибая их в локтях, ноги сзади.</p> <p>«Лягушка»: скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине, кисти рук соединены.</p> <p>«Бегемотики»: стоя на руках ноги сзади, сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через нос и рот.</p> <p>Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p>	«Футбол», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду.	
2 неделя	3	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,3 звена, повороты направо,	ОРУ с веревкой	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>Броски мяча вверх</p>	«Совушка», игра малой подвижности по желанию детей	Игр. упр. «Кто быстрее»,

4	<p>прокатывание мяча головой.</p> <p>Повторять технику прыжков на двух ногах с места, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча вверх.</p> <p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений</p>	налево, кругом		<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.</p>		«Пробеги не задень»
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Раки»: ходьба на руках, лицом вперед.</p> <p>«Рачки»: прыгать на 2 руках, сгибая их в локтях, ноги сзади.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Дельфинчики»: из приседа выпрыгнуть и лечь на грудь на воду.</p> <p>«Стрелка»: из приседа, руки впереди, ладонь на ладонь, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду и скользить.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на спине, кисти рук соединены.</p> <p>«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс.</p>	«Насос», «Щука и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду.	

					Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.		
3 недели	5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом	ОРУ на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу.	«Не оставайся на полу»	Игр. упр. «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.
	6	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега.			Ходьба с перешагивание через предметы.		
					Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.		
					Ходьба с перешагивание через кубики с мешочком на голове, руки в стороны		
					Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.		

Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Раки»: ходьба на руках, лицом вперед.</p> <p>«Рачки»: прыгать на 2 руках, сгибая их в локтях, ноги сзади.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Дельфинчики»: из приседа выпрыгнуть и лечь на грудь на воду.</p> <p>«Стрелка»: из приседа, руки впереди, ладонь на ладонь, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду и скользить.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на спине, кисти рук соединены.</p> <p>«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс.</p> <p>Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p>	«Насос», «Щука и рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа, выдохи в воду.	
---------------------------------	------------------------------------	--	------------------	--	--	--

7	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>Игр. упр. «По местам», «С горке на санках-ледянках»</p>
	8			<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки через шнур</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места.</p>		
Б а с с е й н	<p>Закреплять умение лежать и скользить на воде, ориентироваться под водой, плавать с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди и на спине. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.</p> <p>Воспитывать выдержку, смекалку.</p>	<p>Спортивный праздник «Кто хочет стать юнгой»</p>				

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

февраль

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	«Охотники и зайцы», игра малой подвижности	
	2	повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы		
					Равновесие- бег по гимнастической скамейке.		
					Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)		Игр. упр. «Точный пас», Катание с горки.

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>«Мы катаемся на лодке»: ходьба с попеременной работой прямых рук, лицом, спиной вперед.</p> <p>Выдохи в вод.</p> <p>«Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль, на поясе).</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс.</p> <p>Плавание с доской.</p>	«Насос», свободное плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с большим мячом	<p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)</p> <p>Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см)</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу.</p> <p>Игра малой подвижности по желанию детей</p>	<p>игр. упр.</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто</p>

4	<p>полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Повторять технику прыжков на двух ногах между предметами, технику на двух ногах с продвижением вперед, броски мяча друг другу.</p> <p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений</p>			<p>Прыжки в длину с места (расстояние 60 см)</p> <p>Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).</p>		<p>быстрее».</p> <p>Игра малой подвижностью и «Найдем следы зайца».</p>
Б а с с е й н	<p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди.</p> <p>Прыжки с погружением под воду.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с движением рук способом брасс.</p> <p>Выдохи в воду с произношением звука (у).</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений</p>	<p>«Найди клад», «Вода кипит», свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	

					<p>ног способом кроль на груди в согласовании с вдоханием.</p> <p>Плавание на спине с доской при помощи движений ног способом кроль.</p>		
2 неделя	5	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.	ОРУ на гимнастич. скамейке	<p>Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м</p> <p>Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.</p> <p>Перешагивание через шнур. Высота 40 см</p>	«Мышеловка»	<p>Игр. упр.</p> <p>«Точно в круг»,</p> <p>«Кто дальше»,</p> <p>«Ловишка»</p> <p>Метание снежков в цель</p>
	6				<p>Веселые соревнования «23 февраля»</p>		

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди.</p> <p>Прыжки с погружением под воду.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с движением рук способом брасс.</p> <p>Выдохи в воду с произношением звука (у).</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с вдыханием.</p> <p>Плавание на спине с доской при помощи движений ног способом кроль.</p>	«Найди клад», «Вода кипит», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.	ОРУ без	<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе.</p>	«Гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр. упр. «Не попадись», «По мостику», «Ловишки–перебежки»

	8	<p>в прыжках и с мячом. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>		предметов	<p>Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p>		
	Б а с с е й н	<p>Закреплять умение лежать и скользить на воде, нырять, ориентироваться под водой с открытыми глазами. Формировать умение выполнять движения красиво, осознанно, ловко. Воспитывать дружелюбие, развивать чувство юмора.</p>	Спортивный праздник на воде «В гостях у водяного»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

март

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча,	Построение в колонну по одному перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	«Пожарные на учении», «Мяч водящему»	Игр. упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
	2	развивать ловкость и глазомер. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком		
	Б а	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными	Беседа о правилах поведения в	Разминка на суше	Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук	«Буксир», свободное плавание,	

	с с е й н	<p>движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	бассейне		<p>лицом, спиной вперед.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед.</p> <p>Погружение в воду на вдохе, а затем на выдохе.</p> <p>«Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч.</p> <p>Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс.</p> <p>Плавание на груди, спине с доской при помощи движений ног способом кроль.</p>	индивидуальная работа.	
2 неделя	3	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.</p> <p>Повторять технику прыжков в высоту с разбега. Закреплять правила подвижных игр,</p>	Построение в колонну по одному перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг	ОРУ без предмета	<p>Прыжки в высоту с разбега,</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p>	«Медведи и пчелы»	Игр. Упр. «Ловкие ребята» «Кто быстрее», п/и «Карусель»
	4	<p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.</p>					

		игровых упражнений					
Б а с с е й н		Обучение плаванию произвольным способом. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>П/и «Поезд в тоннеле»: скольжение на груди через обруч.</p> <p>«Стрелка»: «Кто дальше проскользит на спине».</p> <p>«Поплавок»: всплытие с последующим лежанием на воде в группировке.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>«Торпеда»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>Плавание при помощи движения рук способом брасс, ног способом кроль.</p> <p>Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног способом кроль.</p> <p>Плавание на груди, спине с доской.</p>	«Удочка», свободное плавание, индивидуальная работа.	

3 неделя	5	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	«Стоп», «Удочка»	Игр. упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»
	6	Повторять технику лазания по гимнастической стенке. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.			2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.		

	Б а с с е й н	Обучение плаванию произвольным способом. Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>П/и «Поезд в тоннеле»: скольжение на груди через обруч.</p> <p>«Стрелка»: «Кто дальше проскользит на спине».</p> <p>«Поплавок»: всплытие с последующим лежанием на воде в группировке.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>«Торпеда»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>Плавание при помощи движения рук способом брасс, ног способом кроль.</p> <p>Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног способом кроль.</p> <p>Плавание на груди, спине с доской.</p>	«Удочка», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны повороты направо,		<p>Лазание под шнур боком.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.</p>	«Не оставайся на полу», «Водяной»	Игр. упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень»

8	<p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	налево, кругом.	ОРУ с обручем	<p>Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>Равновесие – ходьба на носках между кубиками.</p>		
Б а с с е й н	<p>Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.</p>	Игровое занятие «Я – рыбачка, ты – рыбак»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

апрель

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Медведь и пчелы»	Игр. Упр. «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».
	2	Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Прыжки через кубики Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.		
	Б а с с	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. Прыжки с погружением в воду. «Винт»: скольжение на груди с	«Море волнуется», свободное плавание, индивидуальная работа.	

	е й н				<p>переворотом на спину.</p> <p>«Найди клад»: достать со дна 3 предмета.</p> <p>«Торпеда»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль.</p> <p>«Вода кипит»: выдох в воду».</p> <p>«Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки прижаты к туловищу.</p> <p>«Переправа»: переплыть бассейн произвольным способом.</p>		
2 неделя	3	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки со скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом</p>	ОРУ со шнуром	<p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>«Стой»,</p> <p>«У кого мяч»</p>	<p>Игр. упр.</p> <p>«Пройди не задень»,</p> <p>«Догони обруч»,</p> <p>Перебрось – поймай».</p> <p>«Кто быстрее до флажка»,</p>
	4	<p>Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.</p> <p>Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр,</p>			<p>Прыжки через скакалку на месте, вращая ее.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p>		

		повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.					«кто ушел?»
Б а с с е й н		Закрепление пройденного материала. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>«Насос»: выдохнуть в воду стоя в парах.</p> <p>«Кто дальше»: переплыть бассейн с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласии с дыханием.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, удерживая доску согнутыми руками возле груди.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p>	«Салки», свободное плавание, индивидуальная работа.	

Знеделя	5	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.</p> <p>Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Повторять технику ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.</p>	ОРУ с мячом	<p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по прямой, переползание через скамейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы</p>	«Удочка», «Узнай по голосу»	<p>Игр. упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»</p>
	6	<p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>					

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>«Море волнуется»: с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка».</p> <p>Плавание при помощи движения рук способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи рук способом брасс, ног способом кроль.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед.</p> <p>Плавание с доской.</p>	«Веселые ребята», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении</p>	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо,	ОРУ без предметов	<p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом</p>	«Горелки», «Угадай по голосу»	<p>Игр. упр.</p> <p>«Сбей кеглю»,</p> <p>«Пробеги – не задень»,</p> <p>«С кочки на</p>

	8	<p>равновесия и прыжках.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>	налево, кругом.		<p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право</p> <p>Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.</p>		кочку»
--	---	---	-----------------	--	---	--	--------

Б а с с е й н	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения.	Беседа о правилах поведения в бассейне	Разминка на суше	<p>Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед.</p> <p>Ходьба с выполнением движений рук способом брасс.</p> <p>Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны, то же на спине.</p> <p>«Моторная лодка»: плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>«Лучший ныряльщик»: ориентирование в вод; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.</p>	«Морской бой», свободное плавание, индивидуальная работа.	
---------------------------------	---	--	------------------	--	---	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа

май

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось»	Игр. упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
	2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.		
	3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в			Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан»	«Гуси-лебеди», ходьба в колонне по	

		упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)				одному	
2 неделя	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	«Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	Игр. упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
	5	Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений			Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры		
	6	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом			Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	«Совушка», ходьба в колонне по одному	

3 недели	7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;	Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.	Муз. игра «Самолеты»	Игр. упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»	
	8	повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке.			Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком.			Броски мяча о пол и ловля его двумя.
	9	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.			Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками

4 неделя	10	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;	Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом	ОРУ с обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Игр. упр. «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне», п/и «Не оставайся на земле»
	11	повторить прыжки между предметами. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков.			Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через кубики (высота 10 см). Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.		
	12	Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом			Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне»	«Не оставайся на земле», ходьба в колонне по одному	

Подготовительная к школе группа

сентябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места	«Ловишки», «Вершки и корешки»	Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару»
	2	сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.			1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2.прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи) 3.перебрасывание мяча		
	3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием			Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару»		

		обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на 2 ногах с продвижением вперед					
2 неделя	4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с флажками	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предметов; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	«Летает – не летает» «Совушка»	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Великаны и гномы»
	5	Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.			1. прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметах) 2. перебрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола Прыжки на двух ногах между предметами, Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах, Упражнение в ползании — «крокодил».		
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту			Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»	«Совушка», «Великаны и гномы»	

		движений					
3 недели	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля)	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	«Летает – не летает» «Совушка»	
	8	развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений.			1. подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. Страховка воспитателя обязательна.		

	9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча, ловкость в ходьбе между предметами			Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень»	«Совушка», «Летает – не летает»	
4 неделя	10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	«Не попадись» «Фигура»	«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»
	11	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2. ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3. прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, Прыжки на правой и левой ноге через шнуры					

	12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»			Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»		«Фигуры»	
--	----	---	--	--	--	--	----------	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа							
октябрь							
№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении прыжков и бега. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	«Перелет птиц», «эстафета-бег по следочкам»	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Не попадись»; «Фигура»
	2	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (бок) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через					

					<p>шнур)</p> <p>3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p>		
Б а с с е й н	<p>Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами в этом году, используя наглядный материал. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять.</p>	<p>Беседа с детьми 2-3 минуты.</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Держась руками за поручень, опираясь предплечьями в бортик, ритмично работать ногами способом кроль на груди.</p> <p>То же на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>«Футбол», свободное плавание, выдохи в воду с произношением звука (у), «Кто дольше пролежит на воде в любом положении.</p>		

					«Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки вперед. Плавание на спине, груди с помощью доски, ноги способом кроль.		
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	«Не оставайся на полу», «У медведя во бору» «Эхо»	«Кто самый меткий!» «Перепрыгни –не задень» Игра «Совушка»
	4	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений.			1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь»). Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.		
	Б а	Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с	Беседа с детьми 2-3 минуты.	Разминка на суше	Ходьба в полу наклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед.	«Салки», свободное плавание индивидуальная	

	с с е й н	различным положением рук. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием.			Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад. Легкий бег с выполнением «Звезда» на груди по сигналу. Ходьба с выполнением выдохов в воду. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине с доской под головой при помощи движения ног способом кроль.	работа.	
3неделя	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4	ОРУ на гимнастической	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	«Удочка» «Летает –не	«Успей

6	<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p>	<p>колонны повороты направо, налево, кругом.</p>	<p>скамейке</p>	<p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Введение мяча по прямой (между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)</p>	<p>летает»,</p> <p>«Урожай»</p>	<p>выбежать»</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>Игра «Не попадись»</p>
---	---	--	-----------------	--	---------------------------------	--

	Б а с с е й н	<p>Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласии с дыханием.</p>	Беседа с детьми 2-3 минуты.	Разминка на суше	<p>Ходьба в полу наклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед.</p> <p>Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад.</p> <p>Легкий бег с выполнением «Звезда» на груди по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание на спине с доской под головой при помощи движения ног способом кроль.</p>	«Салки», свободное плавание индивидуальная работа.	
4 неделя	7	<p>Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.</p> <p>Повороты</p>		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом.</p> <p>Бег в колонне по одному</p>	<p>П\И «Удочка»,</p> <p>«Сварим компот»</p>	<p>И\У «Проползи не урони»</p> <p>Прыжки на двух ногах с</p>

8	<p>упражнять в упражнениях на равновесие. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений.</p>	направо, налево, кругом.	ОРУ с мячом	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. «Проползи — не урони».</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>		<p>продвижением вперед.</p> <p>Ходьба на равновесие.</p>
Б а с с е й н	<p>Закрепить интерес детей к занятиям физкультурой. Упражнениями в бассейне. Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создать положительный эмоциональный настрой.</p>	Игровое занятие по плаванию «Мой веселый звонкий мяч»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

ноябрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт.) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники»	Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким»,
	2		Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»				
	Б а		Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Закрепление	Беседа с детьми о правилах	Разминка на суше	Ходьба в согласовании с движением рук способом брасс. Ходьба спиной вперед с выполнением	«Охотники и утки», «Буксир», свободное

	с с е й н	пройденного материала.	поведения на воде.		<p>попеременных круговых движений прямыми руками назад.</p> <p>Легкий бег с выполнением «Поплавка» по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>«Стрелка»-«Звезда»-«Стрелка» на груди, спине.</p> <p>Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>То же, но во время ходьбы по кругу.</p> <p>То же, но во время скольжения на груди.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>«Доплыви до игрушки»: плавание при помощи доски.</p>	плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Повторять технику	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с короткой скакалкой	<p>Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.</p>	Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейники»	<p>Передача мяча по кругу,</p> <p>Прыжки между кубиками</p>

	4	ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.			Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)		«Не задень»,
	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки вперед, отталкиваясь от бортика ногой. «Торпеда»: скольжение на груди, руки впереди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Плавание с доской.	«Белые медведи», «Стрелка»- «Звездочка»- «Стрелка», свободное плавание, индивидуальная работа.	
3неделя	5	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. Повороты	ОРУ с	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Игра «перелет птиц», «летает –не	Досуг

б	под дугу, в равновесии. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	направо, налево, кругом.	кубиками	<p>Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м),</p> <p>Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях,</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.</p>	летает», «По местам»	«Осенний спортивный марафон»
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки вперед, отталкиваясь от бортика ногой.</p> <p>«Торпеда»: скольжение на груди, руки впереди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>Плавание с доской.</p>	«Белые медведи», «Стрелка»- «Звездочка»- «Стрелка», свободное плавание, индивидуальная работа.	

4 неделя	7	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической стенке, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны повороты направо, налево, кругом	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;	Игра «Фигура», По желанию детей.	Игровые упражнения: «Передай мяч» С кочки на кочку», Игра «Хитрая лиса»
		Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.					
		Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.					
	8				Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		
	Б а с с е й н	Закреплять умение плавать с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, лежать на воде, нырять. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие, чувство ритма.	Спортивный праздник на воде «В гостях у морячки»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

декабрь

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Игра «Хитрая лиса», «Совушка»	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду», Прыжки вперед., «Санки вперед»
	2	Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.			Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)		
	Б а с	Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений прямыми руками вперед-назад, руки в воде. Легкий бег с выполнением упражнений	«Невод», «Звездочка»- «Стрелка»- «Звездочка», свободное плавание,	

	с е й н				«Винт» по сигналу. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду с произношением звука (о). Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием.	индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Игра «Салки с ленточками», «Эхо!»	Ирг. упр. «Пройди не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!», «Лыжные гонки»
	4				Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком		
	Б а	Обучение плаванию при помощи движений ног и рук в согласовании с дыханием.	Беседа с детьми о правилах	Разминка на суше	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.	«Салки» с кругом, «Винт», свободное	

	с с е й н	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.	поведения в бассейне.		Бег с погружением в воду по сигналу. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для выдоха. То же упражнение, но в ходьбе. То же упражнение, но в согласовании с движениями ног. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. «Кто больше проплывет»: плавание комбинированным способом. Выдохи в воду с произнесением звука (у).	плавание, индивидуальная работа.	
3неделя	5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Повторять основы	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»,	Игр. упр. «Пас на ходу», «Кто

б	безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	поворотом, налево. Направо		<p>Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>		<p>быстрее»,</p> <p>«Пройди -не урони»,</p> <p>« На коньки становись!»</p>
Б а с с е й н	<p>Обучение плаванию при помощи движений ног и рук в согласовании с дыханием.</p> <p>Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.</p>	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в оду.</p> <p>Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для выдоха.</p> <p>То же упражнение, но в ходьбе.</p> <p>То же упражнение, но в согласовании с движениями ног.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Кто больше проплывет»: плавание комбинированным способом.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p>	«Салки» с кругом, «Винт», свободное плавание, индивидуальная работа.	

7	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево, направо	ОРУ без предметов	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»	Игр.упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Ирга «Охотники и соколы»
	<p>Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.</p> <p>Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>					
Б а с с е й н	Закреплять умение плавать кролем на груди, спине, комбинированными способами, брассом, дельфином. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие, чувство ритма, творческое воображение.	Сюжетно – игровое занятие «Мы снова в гостях у Морячки»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

январь

№ п/п недели	№ п/п НО Д	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	Ходьба по кругу, перестроение в три колонны	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Игра «День и ночь», «Два мороза»	«Кто быстрее». «Проскользни – не упади»
	2	Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.			Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.		
	Б а с с	Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. Обучение плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ног – кроль.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. Плавание при помощи движений рук	«Затейники», свободное плавание, индивидуальная работа.	

	е й н	Закрепление пройденного материала.			<p>способом дельфин, ног – способом кроль при задержанном дыхании.</p> <p>Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Плавание с доской в руках.</p> <p>«Вода кипит»: выдохи в воду.</p> <p>«Кто дальше»: плавание комбинированным способом.</p>		
2 неделя	3	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину смета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Ходьба по кругу, перестроение в три колонны	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат,	«Совушка», «Таксист»	«» Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Два мороза», «Лыжный шаг»
	«Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой						
	4	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.					
	Б а с с	Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержке дыхания.</p>	Свободное плавание, индивидуальная работа.	

	е й н	материала.			<p>То же, нов согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль, руки – дельфин.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука лежит на доске, другая - прижата к туловищу, в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Взрывное дыхание»: выдохи в воду выполняются после задержки дыхания на вдохе.</p>		
3неделя	5	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. Повторять технику ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом	ОРУ с малым мячом	<p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд)</p> <p>Лазание под дугу левым и правым боком.</p> <p>Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.</p>	«Удочка», «Лишний стул»	«Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза»
	6	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.			<p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.</p> <p>Равновесие- ходьба на носках между предметами.</p>		

	Б а с с е й н	Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержке дыхания.</p> <p>То же, но в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль, руки – дельфин.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука лежит на доске, другая - прижата к туловищу, в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Взрывное дыхание»: выдохи в воду выполняются после задержки дыхания на вдохе.</p>	Свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>Повторить упражнение на сохранение равновесия в</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.</p> <p>Повороты</p>		<p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различным способом.</p>	<p>«паук и мухи».</p> <p>«Кто быстрее оденется на прогулку»</p>	<p>«По ледяной дорожке»,</p> <p>«По местам»,</p>

8	прыжках. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	направо, налево, кругом	Ору со скакалкой	<p>Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)</p>		<p>«Поезд»</p> <p>Игровая программа «Снежные забавы»</p>
Б а с с е й н	<p>Закреплять умение лежать и скользить на воде, ориентироваться под водой, плавать с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди и на спине. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать выдержку, смекалку.</p>	Спортивный праздник «Кто хочет стать юнгой»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

февраль

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.	Игра «Ключи», «Компот»	«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза»
	2	Закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.			Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя.		
	Б	Закрепление пройденного материала. Побуждать детей переплывать бассейн.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	«Салки», «Цепочка», свободное плавание, индивидуальная работа.	

	й н				<p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>«Горпедка»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки сцеплены за головой.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движения рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>«Кто дальше»: плавание комбинированными способами в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>Погружаться в воду, стоя около бортика, нос зажать пальцами, обязательно выполнять глотательные движения.</p>		
2 неделя	3	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.</p>	ОРУ с гимнастической палкой	<p>Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p> <p>Лазание под дугу боком и прямо.</p>	<p>«Не оставайся на земле»,</p> <p>«Затейники»</p>	<p>«Фигуры»,</p> <p>«Гонки санок»,</p> <p>«Пас клюшкой»</p>
	4	<p>Упражнять в подлезании через дугу. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных</p>			<p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p>		

	игр, техник видов двигательной активности.					
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>«Карлики – великаны»: ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверху по команде.</p> <p>Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>«Торпеда»: плавание с помощью доски в один конец на груди, обратно на спине.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Выдохи в воду.</p>	«Салки», «Кто дальше», свободное плавание, индивидуальная работа.	

3 недели	5	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.</p> <p>Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.</p> <p>Повороты направо, налево, кругом.</p>	ОРУ без предметов	<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.</p> <p>«Попади в круг»</p>	<p>«Не попадись»,</p> <p>«Карусель»</p>	<p>«Снежинка»,</p> <p>«Загони шайбу»</p> <p>Игра «Карусель»</p>
	6	<p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице, при выполнении прыжков.</p> <p>Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.</p>			<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p>		

	Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>«Карлики – великаны»: ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверху по команде.</p> <p>Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>«Торпеда»: плавание с помощью доски в один конец на груди, обратно на спине.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Выдохи в воду.</p>	«Салки», «Кто дальше», свободное плавание, индивидуальная работа.	
4 неделя	7	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. Повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с большим мячом	<p>Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p>	«Жмурки», «Передал – садись»	«Не попадись», «Карусель», «Затейники»
	8			<p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования</p>			

	Б а с с е й н	Закреплять умение лежать и скользить на воде, нырять, ориентироваться под водой с открытыми глазами. Формировать умение выполнять движения красиво, осознанно, ловко. Воспитывать дружелюбие, развивать чувство юмора.	Спортивный праздник на воде «В гостях у водяного»				
--	---------------------------------	---	---	--	--	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

март

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с малым	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	«Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок»	Игр. упр. «Лягушки в болоте», «Бегуны»,

	2	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнения. Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.	Перестроение в три колонны	мячом	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом		Досуг «Масленица»
	Б а с с е й н	Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. Закрепление пройденного материала.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди. Плавание комбинированным способом. «Веселый дельфин»: плавание, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом дельфин. Плавание кролем на спине, в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука(у).	«Пушбол», свободное плавание, индивидуальная работа.	
2 неделя	3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить	Ходьба в колонне по одному,		Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.	«Затейники», «Тихо-громко»	Игр. упр.

	упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с флажками	Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)		«Охотники и утки», «Мы веселые ребята»,
4				Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.		
Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба с погружением под воду по сигналу. Легкий бег с доставанием предмета со дна. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание разными способами. Выдохи в воду. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки держат доску за нижний край. «Кто первый»: плавание кролем на груди в полной координации.	«Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка», свободное плавание, индивидуальная работа.	

					«У кого больше пузырей»: выдох в воду. Эстафета: переплыть бассейн кролем на груди.		
Знеделя	5	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	«Волк во рву», «Горелки»	Игр. упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо»
	6	Повторять технику ходьбы по гимнастической скамейке. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.			Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования		

		<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.</p>	<p>Разминка на суше</p>	<p>Ходьба с погружением под воду по сигналу.</p> <p>Легкий бег с доставанием предмета со дна.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Плавание разными способами.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>«Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки держат доску за нижний край.</p> <p>«Кто первый»: плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>«У кого больше пузырей»: выдохи в воду.</p> <p>Эстафета: переплыть бассейн кролем на груди.</p>	<p>Стрелка» -</p> <p>«Поплавок» -</p> <p>«Стрелка», свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	
--	--	---	---	-------------------------	---	--	--

7	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. Закреплять правила	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку.	«Совушка», Наши алые цветки», «Удочка»	Игр. упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки»
	подвижных игр, игровых упражнений			Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.		
8						
Б а с с е й н	Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.	Игровое занятие «Я – рыбачка, ты – рыбак»				

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

апрель

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы»
	2				Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.		
			Развлечение «День смеха», Игры, эстафеты, викторины				
	Б а с с е	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперед, назад, лицом, спиной вперед . Бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу. Ходьба с выполнением выдохов в воду. «Веселый дельфин»: плавание при помощи	«Караси и карпы», свободное плавание, индивидуальная работа.	

	й н				<p>движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации в один конец, обратно – кролем на спине в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (о).</p> <p>«Кто первый»: плавание комбинированным способом.</p> <p>Выдохи в воду.</p>		
2 неделя	3 4	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»</p> <p>Досуг «День космонавтики»</p> <p>Игры-эстафеты</p>	<p>«Мышеловка», «Пузырь»,</p>	<p>Игр. упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины»,</p>

Б а с с е й н	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>ходьба на 4 шага – на носках, на 4 шага – в приседе, руки на поясе.</p> <p>Бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений рук кролем на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль на груди, в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>«Кто первый»: плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p>	«Веселые ребята», свободное плавание, индивидуальная работа.	
---------------------------------	---	--	------------------	---	--	--

3 недели	5	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, при выполнении прыжков.	Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль,	«Затейники»», «Караси и щука», «Тихо-громко»	Игр. упр. «Перебежки», «Пройди- не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».
	6	Повторит правила подвижных игр, игр-упражнений.			Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.		

Б а с с е й н		Совершенствование изученных способов плавания.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>Бег с выполнением погружения под воду по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине сильно отталкиваясь от бортика или дна.</p> <p>Плавание кролем на груди с доской в руках при помощи движений ног в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Эстафета: до противоположного бортика плыть при помощи движений ног способом кроль, руки – способом брасс в согласовании с дыханием; обратно – бегом с мячом в руках.</p>	«Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка», свободное плавание, индивидуальная работа.	
---------------------------------	--	--	--	------------------	--	--	--

4 неделя	7	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжке и мячом. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений	Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге.	«Камни, ножницы, бумага»	Игр. упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»
	8				Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.		

Б а с с е й н		Подготовка и сдача норм 3 этапа обучения плаванию.	Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Разминка на суше	<p>Ходьба с выполнением движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</p> <p>Вдохи в воду.</p> <p>«Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди.</p> <p>Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль, в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>«У кого больше пузырей»: выдохи в воду.</p>	«Удочка», «Буксир», свободное плавание, индивидуальная работа.	
---------------------------------	--	--	--	------------------	--	--	--

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная к школе группа

май

№ п/п недели	№ п/п НОД	Задачи	Построение и перестроение	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений,	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяча перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мча и пол, и ловля его после отскока.	«Совушка», «Таксист»,	Игр. упр. «Пас на ходу», «Брось-поймай!»
	2	выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности. Упражнять детей в			Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования		
	3	продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай»	Игра по выбору детей		

2 неделя	4	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. Закреплять правила подвижных игр, игровых упражнений.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места.	Летает – не летает»	Игр. упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка»	
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках			Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.			Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков. Повторит правила подвижных игр, игр-			Прыжки в длину с разбега.			Метание мешочка в вертикальную цель.
3 неделя	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков. Повторит правила подвижных игр, игр-	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. Повороты направо, налево, кругом.	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»	«Мышеловка», ходьба в колонне по одному	Игр. упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Игры эстафеты по желанию детей.	
	8	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении упражнений, при выполнении прыжков. Повторит правила подвижных игр, игр-			Метание мешочка на дальность.			Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.
					Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком не касаясь руками пола. Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.			

	9	упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжках.			Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», индивидуальные игры с мячом	«Горелки», ходьба в колонне по одному	
4 неделя	10	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторять основы безопасного поведения при выполнении упражнений, игр, повторение правил подвижных игр, техник видов двигательной активности.	Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. Повороты направо, налево, кругом.	ОРУ с палкой	Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Охотники и утки», «Летает не летает»	Досуг «Город, в котором я живу» Игры, викторина, соревнования
	11	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .					

	12	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом			Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на земле», игра малой подвижности по выбору детей	
--	----	--	--	--	--	---	--