

**ПРИНЯТО**

Решением  
педагогического совета  
протокол №1 от  
30.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБ ДОУ  
«Детский сад №87»  
с.Троицкое

\_\_\_\_\_ О.В.Аксютина

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

МБ ДОУ «Детский сад №87» с.Троицкое

составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного  
образования

«От рождения до школы»

под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой  
в соответствии с ФГОС ДО

**на 2021-2023 учебный год**

## Содержание

### Целевой

раздел.....3

Пояснительная записка.....3

Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие.....5

Целевые ориентиры.....10

### Содержательный

раздел.....15

Формы, способы, методы и средства реализации программы.....16

Учебный план реализации основной общеобразовательной программы.....17

Тематическое планирование.....20

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса..... 84

### Организационный раздел

Годовой план.....87

Планирование. Досуги и развлечения..... 95

Организация предметно-развивающей среды.....110

Диагностика физической подготовленности дошкольника.....115

Перечень учебно-методической литературы по физическому воспитанию.....126

## Целевой раздел

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ Детский сад №87» с. Троицкое разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

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

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав ОУ
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия:
  - Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в соответствии с ФГОС ДО.

## **Основные цели и задачи**

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

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

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, 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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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 (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Целевые ориентиры освоения**

### ***2-я младшая группа***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.



- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Средняя группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Старшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Подготовительная группа*

1. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
2. В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
3. Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
4. При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
5. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
6. Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
7. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
8. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
9. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
10. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
11. Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
12. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
13. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
14. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
15. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
16. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
17. Следит за правильной осанкой.
18. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
19. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
20. Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

21. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
22. Всегда следит за правильной осанкой
23. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
24. Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
25. Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
26. Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
27. Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## Содержательный раздел

**Содержательный раздел включает:**

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
3. Тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию
4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

## Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующие</li> <li>-классические.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p>

### Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Первая +Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 р

### Расписание НОД

по физической культуре

2020-2021 г.

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>
<b>9.25 - 9.40</b> 1-я младшая группа №1	<b>9.25 - 9.40</b> 2-я младшая группа №2	<b>9.25 - 9.40</b> 1-я младшая группа №1	<b>9.25 - 9.40</b> 2-я младшая гр №2
<b>9.50 - 10.10</b> Средняя группа №1	<b>9.50 - 10.15</b> Старшая группа №1	<b>9.50 - 10.10</b> Средняя группа №2	<b>9.45 - 10.05</b> Средняя группа
<b>10.20 - 10.45</b> Старшая группа №2	<b>10.30 - 10.55</b> Старшая группа №3	<b>10.35 - 11.05</b> Подготовительная группа	<b>10.10 - 10.35</b> Старшая группа
<b>11.20 - 11.45</b> Старшая группа №3 (на прогулке)	<b>11.10 - 11.30</b> Средняя группа №2 (на прогулке)	<b>11.20 - 11.40</b> Средняя группа №1 (на прогулке)	<b>10.40 - 11.05</b> Старшая группа
<b>11.50 - 12.20</b> Подготовительная группа (на прогулке)	<b>11.20 - 11.45</b> Старшая группа №3 (на прогулке)	<b>11.45 - 12.10</b> Старшая группа №2 (на прогулке)	<b>11.30 - 11.45</b> 2-я младшая гр № 1 (на прогулке)

**Расписание**

**развлечений и праздников**

<b>I неделя месяца</b>		
Четверг	15.05	I младшая группа №1
Пятница	15.05	II младшая группа №2
<b>II неделя месяца</b>		
Четверг	15.05	Средняя группа №1
Пятница	15.05	Средняя группа №2
<b>III неделя месяца</b>		
Четверг	15.05	Старшая группа №1
Пятница	15.05	Старшая группа №2
<b>IV неделя месяца</b>		
Четверг	15.05	Старшая группа №3
Пятница	15.05	Подготовительная группа

## Тематическое планирование физкультурных занятий

### Подготовительная группа

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Сентябрь 1 неделя	НОД 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; и сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая - 2шт., мячи - 13шт., шнуры - 8 шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая - 2шт., набивные мячи - 6шт., мячи - 13шт.
	НОД 3	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Мячи - 7шт., мешочки с песком - 26шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции: развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета: повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола	Флажки - 52шт., мячи - 13шт., шнуры - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	Кубики - 6шт., мячи - 13шт.



	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Кубики - 26шт., 13шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 26шт., гимнастическая - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в равновесии; повторить ползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 26шт., гимнастическая - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Кубики - 6шт., м 13шт., набивные 5шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях: в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий: в прыжках через шнуры.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Гимнастическая - 2шт. обруч - 8шт.
	НОД 2	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках, через шнуры.  Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации знакомых мордовских народных игр.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Обручи - 5шт., н мячи - 5шт., шну

	НОД 3	<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом</p> <p>Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.</p>	<p>Мячи - 2шт., набивные мячи - 5шт.</p>
--	-------	---	--

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Октябрь 1 неделя	НОД 1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Гимнастическая скамейка - 2шт., шнуры - 6шт., мячи - 25шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики - 6шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шнуры - 6шт., мячи - 25шт.
	НОД 3	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Бруски - 5шт., мячи - 12шт., мешочки с песком - 25шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять 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.	Кубики - 6шт., мячи - 2шт., гимнастическая скамейка, дуга - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках: развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Мячи - 2шт., обручи - 2шт.
	НОД 3	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Мешочки с песком - 2шт., обручи - 4шт., ведро - 2шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Мячи - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Мячи - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 2шт.

			2шт.,
	НОД 3	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Кубики - 12шт., 2шт.
4 неделя	НОД 1	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Мячи - 25шт., шп 1шт., кубики - 6 гимнастическая - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.  Развивать инициативу организаторских и творческих способностей.	Гимнастическая -2шт., кубики - 6 обруч -1 шт., ме песком -25шт.
	НОД 3	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Мячи - 3шт., ме песком - 25 шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Ноябрь 1 неделя	НОД 1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Канат - 1 шт., мя
	НОД 2	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру): в прыжках через шнур.	Канат - 1 шт., мя
	НОД 3	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Кегли - 6шт., шн 6шт., бруски - 5л - 3шт., кубики - 6
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Скакалка - 2шт., гимнастическая -2шт., мешочки с 25шт., мячи - 13
	НОД 2	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Скакалка - 2шт., набивной - 2шт., резиновые - 25шт.

	НОД 3	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Бруски - 6шт., мячи - 2шт., кубики - 6шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Кубики - 25шт., мячи - 2шт., дуги - 4шт., набивные мячи - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	Мешочки с песком - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Шнур - 4шт., мячи - 2шт., кубики - 25шт.
4 неделя	НОД 1	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Кегли - 6шт., кубики - 6шт., гимнастическая стенка - 1шт., шнур - 4шт., мячи - 2шт.
	НОД 2	Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.  Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.	Гимнастическая скамейка - 1шт., мячи - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	Мячи - 4шт., обручи - 8шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Декабрь 1 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Набивные мячи - 2шт., мешочки с песком - 25шт., кубики - 6шт., мячи - 25шт.

	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием), в упражнениях с мячом.	Гимнастическая -2шт., мяч - 13шт. - 2шт.
	НОД 3	Обучение ходьбе на лыжах	Лыжи - 10 пар
2 неделя	НОД 1	Упражнять 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.	Мячи - 4шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Мячи - 25шт., кубики - 6шт., шнур - 1 шт.
	НОД 3	Обучение ходьбе на лыжах по учебной лыжне	Лыжи - 10 пар
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять а подбрасывании малого мяча в ползании на животе, в равновесии.	Мячи - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в перебрасывании малого мяча: в ползании на четвереньках, в прыжках.	Мячи - 13шт., кубики - 6шт., гимнастическая скамейка -1шт., мяч - 1шт.
	НОД 3	Обучение ходьбе по учебной лыжне	Лыжи
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьи» повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 25шт.
	НОД 2	Упражнять в ползании по скамейке «по медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации мордовских народных игр.	Гимнастическая скамейка - 1шт., набивные мячи - 6шт., короткая скакалка - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Клюшки - 2 пары, снежки - 2шт., кубики - 13шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Январь 1 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег о кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбу по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнастическая - 2шт., мешочки - 26шт., бруски - 6шт., мячи - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	Гимнастическая - 2шт., обручи - 6шт., мячи - 13 шт.
	НОД 3	Обучать передвижению по учебной лыжне скользящим шагом.	Лыжи - 10 пар
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	Пластмассовые мячи - 26шт., мат - 1 шт., резиновый - 13шт., набивной - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Мячи - 13шт., гимнастическая - 2шт.
	НОД 3	Обучение передвижению по учебной лыжне скользящим шагом.	Лыжи - 10 пар
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры): развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Шнуры - 6шт., мячи - 6шт., пластмассовый мяч - 26шт., резиновый - 13шт., шнур - 1шт., гимнастическая - 2шт.
	НОД 2	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом: повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 13шт., шнур - 1шт., кубики - 12шт.

	НОД 3	<p>Упражнять в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.</p>	Снежки
4 неделя	НОД 1	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.</p>	Гимнастическая - 2шт., короткая - 5шт.
	НОД 2	<p>Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.</p>	Кубики - 12шт., гимнастическая - 2шт., обруч - 6шт.
	НОД 3	<p>Обучить передвижению по лыжне по одному скользящим шагом.</p> <p>Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.</p>	Лыжи - 10 пар

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Февраль 1 неделя	НОД 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	Набивные мячи - 13шт., шарики - 5шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	Гимнастическая скамейка - 2шт., кубики - 1 шт., мячи - 4шт.
	НОД 3	Обучение ходьбы на лыжах, построение в две шеренги	Лыжи - 10 пар
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук: разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Мячи - 13 шт., шарики - 5шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с нога на ногу); в переброске мяча: лазанье в обруч (под дугу).	Кубики - 6шт., шары - 6шт., мячи - 6шт.
	НОД 3	Обучение ходьбе на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом	Лыжи - 10 пар
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения: упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Гимнастическая скамейка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Гимнастическая скамейка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 13шт.
	НОД 3	Обучение ходьбе на лыжах в умеренном темпе скользящим шагом	Лыжи - 10 пар
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Мячи - 26шт., кубики - 4шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шарики - 6шт.
	НОД 2	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.	Гимнастическая скамейка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шарики - 2шт.



	НОД 3	Обучать ходьбе на лыжах, приседаниям, поворотам на лыжах	Лыжи - 10 пар
--	-------	--	---------------

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Март 1 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Кубики - 6шт., мячи - 26шт., гимнастическая скамейка - 2 шт., мяч - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 2шт.
	НОД 3	Повторять упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Мячи - 2шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге врасыпную: повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Флажки - 50шт., скакалка - 2шт., мячи - 13шт., шнур - 1 шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках, ползании: повторить задания с мячом.	Шнуры - 6шт., мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость а заданиях с мячом.	Мячи - 2шт., лента - 1шт.
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка - 25шт., мешочки - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель: в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Мешочки с песком - 26шт., гимнастическая скамейка - 12шт., мячи - 6шт.
	НОД 3	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Мячи - 13шт., мячи большие - 2шт., мячи маленькие - 2шт.

			2шт.
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Гимнастическая 1шт., набивные мячи - 5шт.
	НОД 2	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Учиться выполнять правила и нормы поведения в игре.	Шнур - 1шт., мячи - короткая скакалка
	НОД 3	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Мячи - 2шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Апрель 1 неделя	НОД 1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге: упражнения на равновесие; в прыжках, с мячом.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Кубики - 20шт., мячи - 26шт., гимнастическая скакалка - 2шт., шнуры - мячи - 13шт.
	НОД 2	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Гимнастическая скакалка - 2шт., мешочки с песком - 26шт., короткая скакалка - 2шт., мячи - 13шт.
	НОД 3	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные	Набивные мячи - 13шт., обручи - бшт.

		игры.	
2 неделя	НОД 1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 13шт., ку 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 2шт., шнур 1шт.
	НОД 3	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом; в прыжках.  Закреплять знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Мячи - 4шт., мешоч песком - 26шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два): в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Мешочки с песком 26шт., гимнастич скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Мешочки с песком 26шт., кубики - 6 короткая скакалка
	НОД 3	Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.	Кубики - 6шт. мя 10шт.
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Мячи - 13шт., меш песком - 26шт.
	НОД 2	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Развивать инициативу, организаторские способности.	Шнуры - 6шт., мя 13шт.
	НОД 3	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Мячи - 2шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Май 1 неделя	НОД 1	Повторить упражнения в ходьбе и беге: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Гимнастическая -2шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Гимнастическая -2шт., мячи - 13шт., кубики -4шт.
	НОД 3	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Мячи - 13шт., гимнастическая - 2шт., короткая - 2шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Мячи - 26шт., об - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	Мешочки с песком - 26шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Мешочки с песком - 26шт.

3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки с песком - 2шт., гимнастическая скамейка - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	Мешочки с песком - 2шт., шнур - 1шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Кегли - 7шт., кубики - 5шт., мячи - 2шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая скамейка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  Учить выполнять правила и нормы поведения в игре.	Гимнастическая скамейка - 2шт., кубики - 5шт., мешочки с песком - 2шт., набивные мячи - 2шт.
	НОД 3	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях и с мячом.	Кубики - 2шт., мячи - 2шт., короткая скакалка - 2шт.

### Старшая группа

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Сентябрь 1 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Гимнастические скамейки - 3 шт., мячи - 12 шт.
	НОД 2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	Гимнастические скамейки - 3 шт., мячи - 12 шт.
	НОД 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Кубики - 3шт., мячи - 3шт., песок - 25шт., скакалки - 3шт., шнуры - 2шт.

			1 шт.
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Кубики - 4 шт., м 25шт.
	НОД 2	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Кубики - 4 шт., м 25шт.
	НОД 3	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Мячи - 4шт., кег. 12шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Гимнастические -2шт., канат - 1шт. 25шт.
	НОД 2	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Гимнастические -2шт., канат - 1шт. 25шт.
	НОД 3	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Шнур - 1шт., мяч 25шт., кубики - 2шт.
4 неделя	НОД 1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Обручи - 2шт., к бшт., мешочки с 25шт.

		Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	
	НОД 2	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.  Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации знакомств с мордовскими народными играми.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Обручи - 2шт., к бшт.,  мешочки с песком
	НОД 3	Упражнять в беге, на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Мячи - 13шт., к 12шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Октябрь 1 неделя	НОД 1	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Гимнастическая с -2шт., мячи - 13шт мышка - 1шт.
	НОД 2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Мячи - 13шт.
	НОД 3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	Гимнастическая с -2шт., мячи - 13шт - 1шт.
2 неделя	НОД 1	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Бруски - 6шт., мя 13шт., гимнастич скамейка - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Бруски - 6шт., мя 13шт., гимнастич скамейка - 2шт.

	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Мячи - 28 шт., ду 2шт., набивные м 5шт., обручи 3шт
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	Маленькие мячи набивные мячи - гимнастическая с - 2шт.
	НОД 2	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Маленькие мячи набивные мячи - гимнастическая с - 2шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Шнуры - 6шт., бр 6шт., мячи - 13 ш ракетки - 2 пары. 2шт., кубики - 5ш
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Обруч - 2шт., гимнастическая с - 2шт., мат - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие; в равновесии и прыжках.  Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.	Гимнастическая с - 2шт.
	НОД 3	Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках	Пластмассовые м 10шт., корзинка - мячи - 2шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Ноябрь 1 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Кубики - 4шт., мя 26шт., гимнастич скамейка - 2шт.



	НОД 2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	Гимнастическая с - 2шт.
	НОД 3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Мячи - 13 шт., ке бшт.
2 неделя	НОД 1	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	Кубики - бшт., гимнастическая с - 2шт., мячи - 2шт.
	НОД 2	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	Мячи - 2шт.
	НОД 3	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Шнуры - 8шт., мя 3шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Кубики - бшт., мя 26шт., обруч - 2шт. гимнастическая с - 2шт.
	НОД 2	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Мячи - 2шт., гимнастическая с - 2шт., набивные бшт.
	НОД 3	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Мячи - 13шт., шн 3шт.
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Гимнастическая с -2шт., шнур - 1шт. мешочки с песком 26шт., мяч - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.  Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.	Шнур - 1шт., куб бшт.

	НОД 3	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Кубики - 15шт., набивные мячи - мячи - 13шт.
--	-------	---	--

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Декабрь 1 неделя	НОД 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	Кегли - 6шт., доска - 1 шт., бруски - 6шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	Доска - 1 шт., набивные мячи - 5шт., мячи - 13шт.
	НОД 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Кегли - 8шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Флажки - 50шт., мячи - 13 шт., набивные мячи - 5шт.
	НОД 2	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	Флажки - 50шт., мячи - 13шт., набивные мячи - 5шт.
	НОД 3	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Кубик - 1шт.
3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 2шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 2шт., мячи - 13шт.
	НОД 3	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Лыжи - 10пар, ведро - 1шт., кегли - 6шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка - 1шт., гимнастическая стенка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 6шт.

	НОД 2	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Учить выполнять правила и нормы поведения в игре	Гимнастическая с гимнастическая с -1 шт., кегли - 6шт.
	НОД 3	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Лыжи - 11 пар

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Январь 1 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Кубики - 26шт., наклонная доска мячи - 13шт.
	НОД 2	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	Наклонная доска набивные мячи - резиновые мячи -
	НОД 3	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Кегли - 5 шт.
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Веревка (шнур) - дуги - 4шт., мячи
	НОД 2	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	Гимнастическая с -2шт., дуги - 2шт. 13шт.

	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Санки - 2шт., куб 26шт.
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Гимнастическая с - 2шт., мячи - 13шт. набивные мячи -
	НОД 2	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	Мячи - 13шт., об 2шт., набивные м 5шт.
	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Лыжи - 10пар.
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Гимнастическая с 1шт., гимнастиче скамейка - 2шт., м 2шт.
	НОД 2	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.	Гимнастическая с 2шт., гимнастиче скамейка -2шт., п 8шт., мячи - 2шт.
	НОД 3	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Лыжи - 10пар

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Февраль 1 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Гимнастическая с -2шт., бруски - 8шт. - 2шт.
	НОД 2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры,	Гимнастическая с 2шт., бруски - 6шт. - 2шт.

		проявляя инициативу и творчество.	
	НОД 3	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Лыжи - 10пар.
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Мячи - 13шт., ма- дуги -4шт.
	НОД 2	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Набивные мячи - малые мячи - 13шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Лыжи - 10пар.
3 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Гимнастическая с -2шт., мешочки с - 25шт., шнур - 1п
	НОД 2	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	Мешочки с песко гимнастическая с -2шт., кегли - 6шт шнуры - 6шт.
	НОД 3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Обручи - 3шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Гимнастическая с 1шт., гимнастиче скамейка - 2шт., м 2шт.

	НОД 2	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.  Учить выполнять правила и нормы поведения в игре.	Гимнастическая скамейка - 2шт., гимнастический обруч - 1шт., мячи - 13 шт., кегли - 8шт., мячи - 13 шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Санки - 2шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Март 1 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Малые мячи - 26шт., канат - 1шт., обруч - 1шт., мячи - 13 шт.
	НОД 2	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Канат - 1шт., набивные мячи — 6шт., резиновые мячи - 13шт.
	НОД 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Кегли - 8шт.
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Кубики - 4шт., мячи - 13шт., мешочки с песком - 25шт.
	НОД 2	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	Мешочки с песком - 26шт., кегли - 8шт.
	НОД 3	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Мячи - 13 шт., флажки - 2шт.
3 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Кубики - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шнур - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка - 2шт., обруч - 5шт.
	НОД 3	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Кубики - 2шт., мешочки с песком - 2шт., мячи - 13шт.

			2шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Шнур - 1шт., мешочек с песком - 2шт., набивные мячи - 5шт.
	НОД 2	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.  Развивать инициативу организаторских и творческих способностей	Мешочки с песком - 2шт., кубики - 4шт., набивные мячи - 5 шт.
	НОД 3	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Кегли - 8шт., мячи - 13шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Апрель 1 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Шнуры - 6шт., гимнастическая скакалка - 2шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	Гимнастическая скакалка - 2шт., набивные мячи - 4шт., малый мяч - 1шт.
	НОД 3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Мячи - 4шт.
2 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Короткая скакалка - 2шт., обручи - 10шт.
	НОД 2	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Короткая скакалка - 2шт., обруч - 10шт.
	НОД 3	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.  Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	Кегли - 8шт., обручи - 10шт., мячи - 13шт., флажки - 2шт.

3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Кубики - 10шт., мешочки с песком - 2шт., кубики - 1шт.
	НОД 2	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Мешочки с песком - 2шт., гимнастическая скамья - 1шт.
	НОД 3	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Кубики - 2шт., обруч - 2шт., мячи - 5шт.
4 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Флажки - 4шт., гимнастическая скамья - 1шт., короткая скакалка - 2шт., канат - 1шт.
	НОД 2	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.	Гимнастическая скамья - 1шт., шнур - 2шт., набивные мячи - 5шт.
	НОД 3	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом; в прыжках и равновесии.	Кегли - 8шт., обруч - 2шт.

Сроки	НОД	Задачи	Оборудование
Май 1 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Гимнастическая скамья - 1шт., флажки - 2шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	Гимнастическая скамья - 1шт.
	НОД 3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Мячи - 2шт., кегли - 10шт.
2 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	Шнуры - 6шт., флажки - 5шт., мячи - 13шт.
	НОД 2	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	Мячи - 2шт., обруч - 1шт.
	НОД 3	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей; развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Обруч - 10шт., мячи - 2шт.



3 неделя	НОД 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Кубики - 4шт., мячи - 2шт., обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.
	НОД 2	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Мячи - 13шт., обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мат с песком - 26шт.
	НОД 3	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Бруски - 5шт., обруч - 6шт.
4 неделя	НОД 1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 2шт.
	НОД 2	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. Учиться выполнять правила и нормы поведения в игре.	Гимнастическая скамейка - 2шт., бруски - 5шт.
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Мячи - 3шт.

### Средняя группа

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Сентябрь	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивые равновесия на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении	Шнуры, кубики
1 Неделя	НОД 2		
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Мячи, кубики

2 Неделя	НОД 1 НОД 2	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнуты ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча</p> <p>Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку</p>	Флажки, мяч
	НОД 3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках</p> <p>Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку</p>	Обручи, шнур
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в чередовании, упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур</p> <p>Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку</p>	Мячи, шнур, шт., кубики
	НОД 3	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность</p> <p>Приземления</p> <p>Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку</p>	Мячи, шнур, кубики
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу</p> <p>восп-ля во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры</p> <p>Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку</p>	Шнур, доска, деревянная,

	НОД 3	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Мячи, шнуры
--	-------	--	-------------

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудован
Октябрь 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	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	Гимн. скамейки кубики
	НОД 3	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	Шнур, кегли кубики
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	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	Обручи, мячи кубики
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Мячи, кубики
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу	Бруски, Мячи шнур, дуги
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	Кубики, мячи
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную, повторить лазание под дугу не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Дуги 4 шт., д деревянная, набивные мячи шнур, мячи резиновые
	НОД 3	Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	Мячи, шнуры шт.

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Ноябрь 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2-х ногах, закреплять умение удерживать устойчивые равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Кубики, гимнаст. скамейки, мячи
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге змейкой между предметами, сохраняя равновесие по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках	Кубики, мячи, обручи
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча	6 шнуров, мячи, кубики
	НОД 3	Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Обручи, мячи
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в бросках о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках	Мячи, гимнаст. скамейки, кубики
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением	Кубики, мячи
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнаст. скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задания на сохранение устойчивого равновесия	Флажки, гимнаст. скамейки, кубики
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Кубики 2 шт, мешочки с песком

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
-------	-----	---------	--------------

Декабрь 1 Неделя	НОД 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	Кубики, шнуры, бруски, мячи, платочки
	НОД 2		
	НОД 3		
2 Неделя	НОД 1	Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Гимн. скамейки, шт., мячи, шнур
	НОД 2		
	НОД 3		
3 Неделя	НОД 1	Упражнять в действиях по заданию вос-ля в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии	Гимн. скамейки, обручи
	НОД 2		
	НОД 3		
4 Неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках	Кубики, мячи, гимн. скамейки, набивные мячи
	НОД 2		
	НОД 3		

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Январь 1 Неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задавая их: формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнение в прыжках	Канат - 2,5 м, обручи, мячи
	НОД 2		
	НОД 3		
2 Неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задавая их: формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнение в прыжках	Канат - 2,5 м, обручи, мячи
	НОД 2		
	НОД 3		

		скользящим шагом, повторите игровые упражнения	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимн.скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Кубики, шнуры, мячи, гимн.скамейка, скакалки
	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Лыжи, санки
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимн.скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Шнур, гимн.скамейка, мешочки с пуговицами, кубики
	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Лыжи, санки

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Февраль 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии повторить задание в прыжках  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Гимн.скамейка, бруски 6 шт. 10 см, набивные шнуры, мячи
	НОД 3	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту,	Санки, кегли

		пространственную ориентировку	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	Обручи - 6, мячи, кубики, флажки
	НОД 3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Санки
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках	Мячи по количеству детей в группе, мешочки с помпонами по количеству детей, кубики 4шт.
	НОД 3	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катание на санках с горки	Санки
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Гимн. скамейки, набив. мячи 5шт, кубики 2шт.
	НОД 3	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков, повторить игровые упражнения	Санки

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Март 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках	Кубики 4шт, шнуры, накладки, доска, скакалки
	НОД 3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	Кегли
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег враспынную	Мячи, ленты
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до одной минуты, в чередовании с ходьбой	Шнуры 6, мячи по количеству детей, скакалки
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбу и беге с выполнением заданий, повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке	Мячи, гимнаст. скамейки, мешочки с помпонами

	НОД 3	Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)	Флажки, шнуры, мячи по кол-ву детей
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, повторять ползание по скамейке (по-медвежьей), упражнения в равновесии и прыжках	Гимн.скамейка, доска деревянная, шнуры бшт., флажки
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом в равновесии и прыжках	Шнуры бшт. по кол-ву детей

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Апрель 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную, повторить задание в равновесии и прыжках	Брусочки, доска деревянная, мешочки с песком по кол-ву детей, гимнаст.скамейка
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей, повторить упражнение с мячами	Обручи, мячи, кегли
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Мешочки с песком по кол-ву детей, мячи
	НОД 3	Повторить ходьбу и бег, упражнение в прыжках и подлезании, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры  Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества, выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку	Шнуры 2шт., брусочки бшт.



3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Мешочки с п гимн. скамей 2шт., кубики мячи по кол- детей
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Мячи на гру
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, повторить упражнение в равновесии и прыжках	Доска дерев обручи 6, ги скамейки 2, 4
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча	Флажки 6шт серсо, шнуры

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудовани
Май 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места	Доска дерев 6 шнуров, ги Скамейки 2, по кол-ву де кубики 4 шт.
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом	Бруски 6 шт. кегли
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Шнур, мячи группу, скак мешочки с п кубики
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и бегу по кругу, повторить задания с бегом и прыжками	Мячи на гру
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель	Гимн. скамей 2шт., мешоч песком на гр скакалка
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Мячи на гру флажки 6 шт шнуры 2шт.

4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, ползание по скамейке по-медвежьи	Мячи на грун. гимнаст. скамейке
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками, бегом	Мячи на грун. скакалки на полгруппы

### Вторая младшая группа

Сроки	НОД	Задачи	Обор.
Сентябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Шнур
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания.	Мяч
2 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямо направлении за воспитателем, в прыжках на 2 ногах на месте.	Мяч
	НОД 3	Развитие ловкости умения действовать сообща в общем темпе в процессе выполнения занимательных физ.упражнений.	Игруш.
3 неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Мяч
	НОД 3	Развитие глазомера ловкости, внимания.	Меш.
4 неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать ориентировку в пространстве умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур.  Познакомить с мордовскими подвижными играми. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Шнур
	НОД 3	Выполнение правил в подвижных играх, развитие ловкости.  Познакомить с мордовскими подвижными играми. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Меш. игруш.

Сроки	НОД	Задачи	Обор
Октябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Куби
	НОД 3	Развитие глазомера, ловкости, координации движений, учить становиться в круг постепенно расширять и сужать его.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Меш песк
2 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Мяч
	НОД 3	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость глазомер.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Скак
3 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Мяч
	НОД 3	Развитие ориентировки в пространстве, развитие ловкости.	Мяч
4 неделя	НОД 1 НОД 2	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.	Куби шну
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания, развитие глазомера.	Кегл

Сроки	НОД	Задачи	Обор
-------	-----	--------	------

Ноябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Доска лент
	НОД 3	Развивать внимание, выполнение правил в игре, развивать ловкость.	Флаж
2 неделя	НОД 1 НОД 2	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.	Мяч
	НОД 3	Развивать ловкость внимание, выполнение правил в игре.	Скам
3 неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать умение действовать по сигналу вос-ля, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	Мяч
	НОД 3	Развитие ловкости внимания, глазомера, выполнение правил в игре.	Обруч флаж
4 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал вос-ля, в ползании, развивая координацию движений в равновесии.	Доска
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнение правил в игре развитие чувства равновесия.	Скам

Сроки	НОД	Задачи	Обор
Декабрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и в прыжках.	Куби
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.	Обруч
2 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в Прокатывании мяча.	Мяч две.
	НОД 3	Развитие внимания ловкости.	Обруч
3 неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре и	Доска куби

	НОД 2	сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
	НОД 3	Развитие внимания ловкости, выполнение правил в игре.	
4 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-ля, в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Мяч
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.	Обр

Сроки	НОД	Задачи	Обор
Январь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в прыжках на 2 ногах между предметами в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Мяч плат
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.	Игру
2 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в прыжках на 2 ногах между предметами в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Мяч плат
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.	Игру
3 неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу не касаясь руками пола, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Дуги
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.	
4 неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на 2 ногах продвигаясь вперед.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Доск
	НОД 3	Развитие внимания ловкости выполнения правил в игре.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Сан

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудовани
-------	-----	---------	-------------

Февраль 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	5-6 шнуров, обручи, кубики
	НОД 3	Развитие внимания глазомера, ловкости.  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Стенка-мишеней
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	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	Гимн. скамейки, мячи
	НОД 3	Развитие внимания, ловкости, глазомера	Снежки
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Мячи, погрелки
	НОД 3	Развитие внимания глазомера, ловкости	Стенка-мишеней
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии	4 дуги, доска деревянная
	НОД 3	Развитие внимания глазомера, ловкости	Санки

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Март 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами	Кубики, доска деревянная, скамейки
	НОД 3	Развивать внимание, выполнение правил в игре, развивать ловкость	Флажки
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча	5 шнуров, мячи
	НОД 3	Развивать ловкость, внимание, выполнение правил в игре	Скакалки

3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями	Мячи, гимн. скамейки
	НОД 3	Развивать ловкость, внимание, глазомер, выполнение правил в игре  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями	Обручи, скак флажки
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Гимн. скамейки кубики
	НОД 3	Развивать ловкость, внимание, выполнение правил в игре, развивать чувство равновесия  Развивать стремление играть в мордовские подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Скакалки, иг

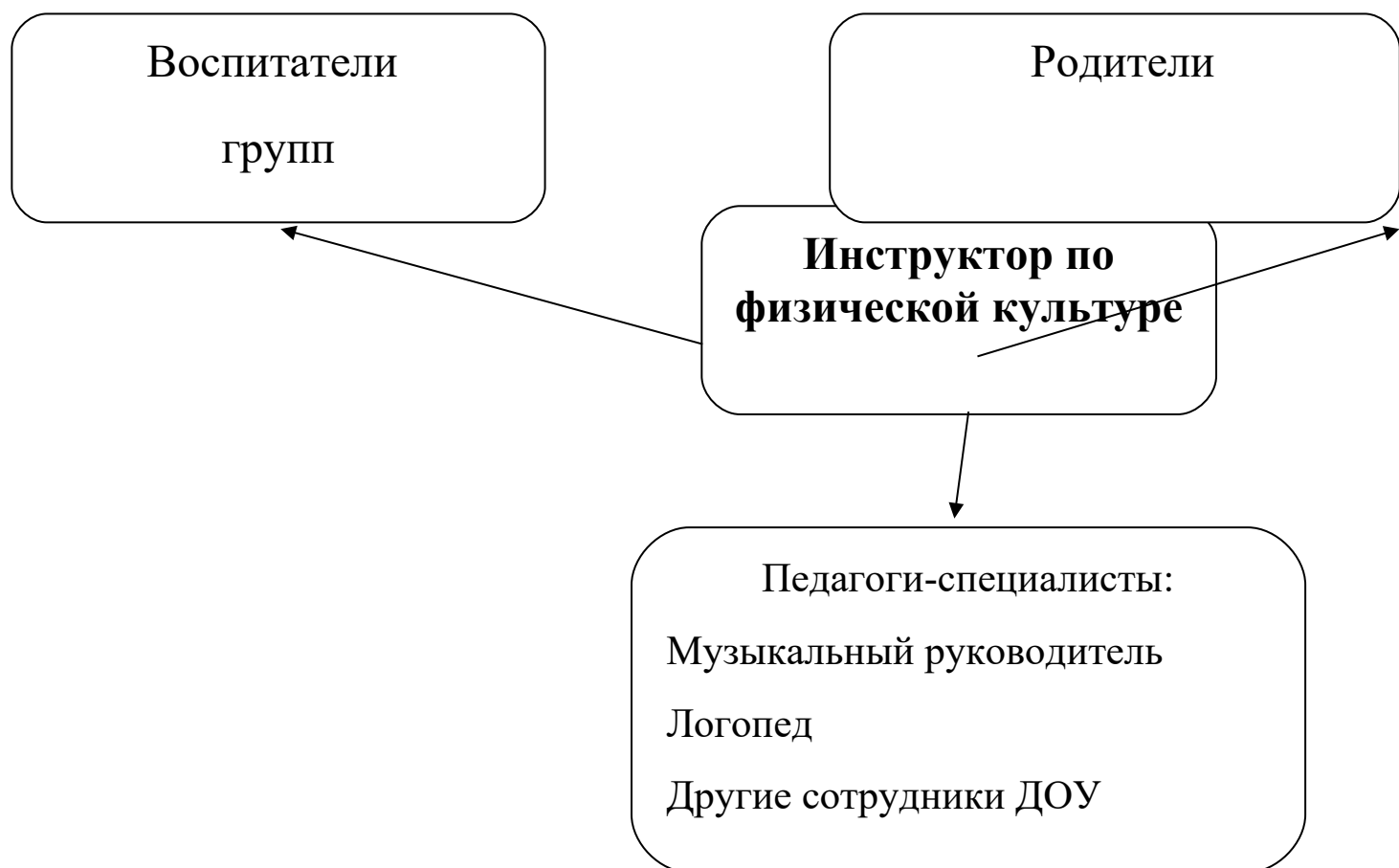
Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Апрель 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Гимн. скамейки шнуры, мячи
	НОД 3	Продолжать учить становиться в круг, постепенно расширять его и сужать, развивать ловкость и выполнение правил в игре	Обручи
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Мячи, обручи
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	Обручи
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить .ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Мячи
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	

4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Кубики, гимн. скамейки
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование
Май 1 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках	Гимн. скамейки шнуры 5 шт.
	НОД 3	Продолжать учить становиться в круг, постепенно расширять его и сужать, развивать ловкость и выполнение правил в игре	Обручи
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу	Гимн. скамейки
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	Обручи
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке	Флажки, мячи гимн. скамейки
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии	Наклонная лесенка, доска деревянная
	НОД 3	Развитие ловкости, внимания	



**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**



**Взаимодействие со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя  
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных

занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

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

### **Взаимодействие с родителями**

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

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников**  
 — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

### Годовой план

№ п/п	Вид деятельности	Ответственный	
1	Пеший туризм	Панова Н. П.	Сентябрь III неделя старшая гр
2	Физкультурное развлечение "Котята"	Панова Н. П.	Сентябрь I неделя II младша.
3	Физкультурный досуг "Петушок из цирка пришел в гости к детям в детский сад"	Панова Н. П.	Сентябрь II неделя средняя гр
4	Физкультурный досуг "Здравствуй, осень"	Панова Н. П.	Сентябрь III неделя старшая гр
5	Пеший туризм	Панова Н. П.	Сентябрь IV неделя подготови
6	Беседа с родителями и воспитателями о спортивной одежде для НОД по физкультуре	Панова Н. П.	Сентябрь IV неделя подготови

7	Беседа с родителями и воспитателями о спортивной одежде для НОД по физкультуре	Панова Н. П.	Сентябрь IV неделя старшая гр IV неделя старшая гр
8	Физкультурный досуг «Здравствуй осень»	Панова Н. П.	Сентябрь IV неделя подготови
9	Физкультурный кружок "Малышок-Крепышок"	Панова Н. П.	Октябрь - старшая гр
10	Диагностика	Панова Н. П.	Октябрь
11	Беседа с родителями и воспитателями о спортивной одежде для НОД по физкультуре	Панова Н. П.	Октябрь I неделя средняя М
12	Физкультурное развлечение «Веселые поросята»	Панова Н. П.	Октябрь I неделя II младша
13	Физкультурное развлечение «За золотым ключиком в лес»	Панова Н. П.	Октябрь II неделя средняя гр
14	Физкультурное развлечение «В лес к Старичку - Лесовичку»	Панова Н. П.	Октябрь III неделя старшая гр
15	Физкультурное развлечение "В лес к старичку-Лесовичку. Физкультурный досуг "Веселые старты".	Панова Н. П.	Октябрь IV неделя подготови
16	Беседа с родителями и воспитателями о спортивной одежде для НОД по физкультуре	Панова Н. П.	Ноябрь I неделя II младша
17	Физкультурное развлечение «За золотым ключиком в лес»	Панова Н. П.	Ноябрь I неделя II младша
18	Физкультурный досуг «Веселые старты»	Панова Н. П.	Ноябрь II неделя средняя гр
19	Физкультурное развлечение «В зоопарке»	Панова Н. П.	Ноябрь III неделя старшая гр
20	Физкультурное развлечение «В зоопарке» Физкультурный досуг "Веселые старты"	Панова Н. П.	Ноябрь IV неделя подготови

21	Беседа с родителями и воспитателями о спортивной одежде для НОД по физкультуре на прогулке	Панова Н. П.	Декабрь I неделя II младши подготови
22	Физкультурное развлечение «Собачки»	Панова Н. П.	Декабрь I неделя II младша.
23	Физкультурное развлечение «Зимние катания»	Панова Н. П.	Декабрь II неделя средняя гр
24	Физкультурный досуг «Путешествие в джунгли».	Панова Н. П.	Декабрь III неделя старшая гр
25	Лыжный туризм	Панова Н. П.	Декабрь III неделя старшая гр
26	Физкультурный досуг «Путешествие в джунгли». Физкультурный досуг "Веселые старты"	Панова Н. П.	Декабрь IV неделя подготови
27	Информация для родителей «Физическое воспитание» «Физкультурно-оздоровительная работа»	Панова Н.П.	Январь II неделя II младша.
28	Информация для родителей "Движение и здоровье"	Панова Н. П.	Январь IV неделя II младша.
29	Диагностика	Панова Н. П.	Январь
30	Физкультурное развлечение «Мишка на прогулке»	Панова Н. П.	Январь I неделя II младша.
31	Физкультурное развлечение «Встреча со снежной королевой»	Панова Н. П.	Январь II неделя средняя гр
32	Физкультурный досуг «Веселые старты»	Панова Н. П.	Январь III неделя старшая гр
33	Физкультурный досуг «веселые старты»	Панова Н. П.	Январь IV неделя подготови
34	Оформление стенда "Физическое воспитание"	Панова Н. П.	Февраль I неделя средняя гр подготови

35	Рекомендация для родителей "Повышение двигательной активности. Воспитание красивой осанки"	Панова Н. П.	Февраль II неделя старшая гр III неделя старшая гр
36	Зимний спортивный праздник «Карнавал животных»	Панова Н. П.	Февраль I неделя II младша.
37	Зимний праздник «Масленица»	Панова Н. П.	Февраль II неделя средняя гр
38	Зимний спортивный праздник "День защитника Отечества"	Панова Н. П.	Февраль III неделя старшая гр
39	Консультация для родителей "Игры-эстафеты для дошкольников"	Панова Н. П.	Февраль III неделя
40	Зимний спортивный праздник " День защитника Отечества"	Панова Н. П.	Февраль IV неделя подготови
41	Информация для родителей «Физическое воспитание» «Физкультурно-оздоровительная работа»	Панова Н. П.	Март II неделя средняя гр
42	Спортивный досуг «Веселые зайчики»	Панова Н. П.	Март I неделя II младша.
43	Физкультурное развлечение «Спящая красавица»	Панова Н. П.	Март II неделя средняя гр
44	Физкультурный досуг. Игра «У кого меньше мячей»	Панова Н. П.	Март III неделя старшая гр
45	Физкультурный досуг. Игра «У кого меньше мячей»	Панова Н. П.	Март IV неделя. подготови
46	Рекомендации для родителей «Играйте вместе с детьми»	Панова Н. П.	Апрель III неделя средняя гр
47	Физкультурное развлечение «Лошадки»	Панова Н. П.	Апрель I неделя II младша.
48	Физкультурное развлечение «Карлсон в гостях у детей»	Панова Н. П.	Апрель II неделя средняя гр
49	Физкультурное развлечение "Белочка пушистый хвост"	Панова Н. П.	Апрель

			III неделя старшая гр
50	Физкультурное развлечение "Белочка пушистый хвост" Физкультурный досуг «Веселые старты»	Панова Н. П.	Апрель IV неделя подготови
51	Диагностика	Панова Н. П.	Май
52	Информация для родителей «Физические упражнения для детей»	Панова Н. П.	Май II неделя II младша
53	Физкультурное развлечение «Мы растем здоровыми»	Панова Н. П.	Май I неделя II младша
54	Физкультурный досуг «Веселые старты»	Панова Н. П.	Май II неделя средняя гр
55	Спортивный праздник «Веселый мяч»	Панова Н. П.	Май III неделя старшая гр
56	Спортивный праздник "Веселый мяч" Спортивный праздник «Путешествие в страну Спортландию»	Панова Н. П.	Май IV неделя подготови
57	Оформление и обновление информационных стендов для родителей	Панова Н. П.	В течение II младша средняя гр старшая гр подготови
58	Игры в сухом бассейне	Панова Н. П.	В течение II младша средняя гр старшая гр подготови
59	Занятия на велотренажерах и эллипсоиде	Панова Н. П.	В течение старшая гр подготови
60	Занятия на детском спортивном комплексе "Карусель" и на массажных дорожках универсальных	Панова Н. П.	В течение II младша средняя гр старшая гр подготови
61	Занятия на детском игровом наборе "Тоннель с донышком" и батутах	Панова Н. П.	В течение II младша средняя гр старшая гр подготови

62	Занятия на батутах	Панова Н. П.	В течение старшая гр подготови
63	Консультация для родителей "Физкультура- дома"	Панова Н. П.	Май младшая п
64	Пеший туризм	Панова Н. П.	Май II неделя подготови III неделя старшая гр IV группа старшая гр



## Планирование событий, праздников, мероприятия Сентябрь

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Котята»

**Задачи.** Формировать привычные навыки здорового образа жизни, соблюдения режима дня, закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки), подлезание в группировке под дугу, подлезание на четвереньках, спрыгивание с небольшой высоты, вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

**Пособия.** Крупные плоскостные изображения котят и щенка, красочные мячи (по числу детей), дуги для подлезания (4 шт.), гимнастическая скамья.

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А.П.Щербак, стр.8.2001г.)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный досуг «Петушок из цирка пришел к детям в детский сад»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Гимнастическая скамья, мягкие бревна (3 шт.), дорожка-змейка, плоскостные цветы (2 шт.), зернышки в лукошке, елочка, зайчик, дуга, костюм для петушка.

(Интернет-ресурс)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурный досуг «Здравствуй, осень»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Шишки (10 шт.), канат, мячи (25 шт.), корзины (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

**IV неделя.** Старшая группа №3 Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Здравствуй, осень»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Шишки (10 шт.), канат, мячи (25 шт.), корзины (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

## Октябрь

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Веселые поросята»

**Задачи.** Формировать у дошкольников первоначальный опыт самосохранения: обсудить физические свойства строительных материалов, закрепить в игровой форме навыки метания мелких предметов, подъема по гимнастической лесенке, выполнения циклических упражнений; перед зимним сезоном научить спускаться с горки; с помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.

**Пособия.** Игрушки-поросята (3 шт.), гимнастическая лесенка, деревянная доска, шишки (10 шт.), маска волка.  
(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении А.П.Щербак, стр.13. 2001г.)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный досуг «За золотым ключиком в лес»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Дуга, скамейки (2 шт.), деревянная доска, обруч.  
(Интернет-ресурс)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурный досуг «В лес к старичку -лесовичку»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

**Пособия.** Грибочки (3 шт.), листочки с загадками (3 шт.), костюм старичка-лесовичка , флажки (4 шт.), корзина (1 шт.), яблоки по количеству детей.

(Интернет-ресурс)

**IV неделя.** Старшая группа №3

Физкультурный досуг «В лес к старичку- лесовичку»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

**Пособия.** Грибочки (3 шт.), листочки с загадками (3 шт.), костюм старичка -лесовичка , флажки (4 шт.), корзина (1 шт.),яблоки по количеству детей.

(Интернет-ресурс)

Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

**Пособия.** Мячи (2 шт.), дуги (2 шт.), кегли (2 шт.), обручи (12 шт.), мешки (2 шт.)

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы.

Анисимова Т. Г., стр. 17, 2008 г.)

## Ноябрь

**I неделя.** II младшая группа №1,№2

Физкультурное развлечение «За золотым ключиком в лес»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Дуга, скамейки (2 шт.), деревянная доска, обруч.

(Интернет-ресурс)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Мячи футбольные (2 шт.), дуги (2 шт.), обручи (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мешки (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «В зоопарке»

**Задачи.** Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, вызывать интерес к занятиям физкультурой, доставить детям радость.

**Пособия.** Магнитофон, гимнастическая скамейка (1 шт.), дуги (4 шт.), кегли (4 шт.), корзина (1 шт.), мячи (26 шт.).

(Интернет-ресурс)

**IV неделя.** Старшая группа №3 Физкультурное развлечение «В зоопарке»

**Задачи.** Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, вызывать интерес к занятиям физкультурой доставить детям радость.

**Пособия.** Магнитофон, гимнастическая скамейка (1 шт.), дуги (4 шт.), корзина (1 шт.), мячи ( 26 шт.).

(Интернет-ресурс)

Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Флажки (2шт), обручи (2шт.) кегли (4шт.),корзины(2шт.),овоци (по 2 каждому),веревки(2шт.),игрушечные грузовые машины(2шт.)ленты..

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно оздоровительной работы. Анисимова Т.Г.стр.22,2008г.).

## Декабрь

**I неделя.** II младшая группа №1,№2

Физкультурное развлечение «Собачки»

**Задачи.** Дать детям возможность в игровой ситуации путем перевоплощения в отважных четвероногих друзей человека проявить смелость, отзывчивость к более слабым существам, формировать чувство товарищества; продолжая анализировать поведение животных, подчеркнуть значимость ежедневного выполнения физических упражнений во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и игровой деятельности; вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

**Пособия.** Игрушки – 3 собачки разных пород, 10 лесных животных, котенок, конверты с посланиями (2 шт.), игрушечная подзорная труба, санки (2 шт.).

(Дошкольное воспитание. 1998 г. № 6, стр. 60)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный досуг «Зимние катания»

**Задачи.** Закреплять навыки выполнения сложной гимнастики, знакомить с народным календарем, помогать в овладении когнитивным умением предсказывать действия или события (вернем ли мы санки, если преодолеем все трудности), развивать чувство товарищества.

**Пособия.** Санки (2 шт.), елка.

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак, стр. 27, 2001 г.)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Путешествие в джунгли»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Магнитофон, обручи(6 шт), дуги (4 шт), сундучок (1шт), банан (2шт)

(Интернет-ресурс).

**IV неделя.** Старшая группа №3 Физкультурное развлечение «Путешествие в джунгли»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Магнитофон, обручи(6 шт), дуги (4 шт), сундучок (1шт), банан (2шт)

(Интернет-ресурс).

Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Мячи (2 шт.), кегли (по количеству детей), палочки (по количеству детей), 2 корзины с 6 малыми мячами, обручи (12 шт.).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы. Анисимова Т. Г. стр.25, 2008 г.)

## Январь

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Мишка на прогулке»



**Задачи.** Закреплять умение выбирать одежду для зимней прогулки, сформировать сопровождающую речь, развивать умение координировать движения с текстом стихотворения, воспитывать чувство взаимопомощи.

**Пособия.** Игрушки – мишка, зайчик, белка, лиса, мама-медведица, одежда для мишки – штанишки, валенки, пальто, шапка, снежки (5 шт.), гармошка, книжка, кровать для мишки с одеялом и подушкой.

(Праздники здоровья 3-4 г. М. Ю. Картушина, стр. 30, 2003 г.)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный досуг «Встреча со снежной королевой»

**Задачи.** Развивать ловкость, быстроту, прыгучесть, воспитывать чувство товарищества

**Пособия.** Магнитофон, скакалка, костюм снежинок (3шт), белый мешочек (26 шт.), обручи 13шт.

(Интернет-ресурс)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Эстафетные палочки (сосульки) (2 шт.), клюшки (2 шт.), мячи (2 шт.), корзины (2 шт.), шишки (25 шт.), лыжи (1 пара), палки (2 пары), воздушные шары (2 шт.), снеговики (2 шт., бумажные разрезанные детали).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы. Анисимова Т. Г., стр. 34, 2008 г.)

**IV неделя.** Старшая группа №3 Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Палочки (20 шт.), мячи (2 шт.), кегли (20 шт.), 2 корзины с 6 малыми мячами, обручи (12 шт.).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы. Анисимова Т. Г., стр. 25, 2008 г.)

## Февраль

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Зимний спортивный праздник «Карнавал животных»

**Задачи.** Организовать активный отдых детей, закрепить навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки) посредством создания эмоционального фона, с помощью развивающих игр и упражнений, вызвать у детей положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение.

**Пособия.** Елка, «чудесный сундучок» с игрушками: котенком, щенком, теленком, утенком, козленком, барашком, подставки для игрушек, колокольчик, пара саней, ориентиры (кубы)

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак, стр. 17, 2001 г.)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Зимний праздник «Масленица»

**Задачи.** Продолжать знакомить детей с народным календарем, с русскими народными играми, закрепить навыки лепки фигур из снега, формировать навыки управления своей деятельностью, развивать фантазию и умение импровизировать по ходу игры.

**Пособия.** Платки, прутики, игровой персонаж – Масленица, гимнастические палки (2 шт.), канат, «солнышки» из цветной бумаги (по числу детей).

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак, стр. 34, 2001 г.)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Зимний спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Гимнастические скамейки (2 шт.), обручи (2 шт.), мячи малые (6 шт.), мячи большие (2 шт.), шишки (20 шт.).

(«Музыкальный руководитель». 2010 г. №1, стр. 23)

**IV неделя.** Старшая группа №3 Подготовительная группа

Зимний спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Гимнастические скамейки (2 шт.), обручи (2 шт.), мячи малые (6 шт.), мячи большие (2 шт.), шишки (20 шт.).

(«Музыкальный руководитель». 2010 г. № 1, стр. 23)

## Март

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Спортивный досуг «Веселые зайчики»

**Задачи.** Организовать активный отдых, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов упражнений.

**Пособия.** Игрушки: птичка, щенята (2 шт.), мишка, белка, зайчик (2 шт.).

(Спортивные праздники и развлечения в детском саду, Седова Л. В., стр. 13, 1993 г.)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Спящая красавица»

**Задачи.** Закрепить навыки выполнения очередного комплекса гимнастики; через игровые эстафеты обучать управление своей деятельностью; развивать умение предсказывать последствия своих действий (проснется ли принцесса после наших усилий?); развивать фантазию; вызывать положительные эмоции.

**Пособия.** Бумажные цветы, колебросы, деревянные лошадки, одежда для фрейлин.

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак, стр. 36, 2001 г.)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурный досуг. Игра «У кого меньше мячей»

**Задачи.** Закрепить навыки перебрасывания мяча на сторону соперника; создать положительный эмоциональный настрой.

**Пособия.** Мячи (20 шт.).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы.

Анисимова Т. Г., стр. 41, 2008 г.)

**IV неделя.** Старшая группа №3 Подготовительная группа

Физкультурный досуг. Игра «У кого меньше мячей»

**Задачи.** Закрепить навыки перебрасывания мяча на сторону соперника; создать положительный эмоциональный настрой.

**Пособия.** Мячи (20 шт.).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы.

Анисимова Т. Г., стр. 41, 2008 г.)

## Апрель

**I неделя.** II младшая группа №1, №2

Физкультурное развлечение «Лошадки»

**Задачи.** Провести беседу о помощнике человека – лошади; помочь детям вспомнить и рассказать, где встречаем лошадей, какие это красивые и сильные животные; закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки); формировать уважительное отношение к силе, ловкости и доброте.

**Пособия.** Игрушка-лошадь, картины с изображением лошадей, 2 стойки с веревкой высотой 25 см, скакалка.

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении А.П. Щербак, стр. 11, 2001 г.)

2-я неделя. Средняя группа №1. №2.

Физкультурный досуг «Карлсон в гостях у детей»

**Задачи.** Закрепить навыки лазания по гимнастической лесенке; упражнять в равновесии; напомнить правила безопасности, которые надо соблюдать при спуске с горы; обучать управлению своей деятельностью (преодолевать страх высоты, своевременно реагировать на действия педагога).

**Пособия.** 2 тумбы, доска шириной 50 см с бортиком, игрушка Карлсон, искусственные большие конфеты в обертках разного цвета.

(Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак, стр. 26, 2001 г.)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Физкультурный досуг «Белочка пушистый хвост»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Бревно (1 шт), гимнастическая скамейка (1 шт), шишки (26 шт), игрушки – белочка, зайчик, медвежонок)

(Интернет – ресурс).

#### *IV неделя.*

Старшая группа № 3

Физкультурный досуг «Белочка пушистый хвост»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Бревно (1 шт), гимнастическая скамейка (1шт), шишки (26 шт), игрушки – белочка, зайчик, медвежонок)  
(Интернет – ресурс).

Подготовительная группа

Физкультурный досуг «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет, доставить детям радость.

**Пособия.** Обручи, кубики (25 шт.), большие мячи (2 шт.), резиновые мячи (2 шт.).

(Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы. Анисимова Т. Г., стр. 30, 2008 г.)

#### **Май**

*I неделя.* II младшая группа №1, №2

Спортивный праздник «Мы растем здоровыми»

**Задачи.** Организовать активный отдых, добиться положительных эмоций у детей, вызвать интерес к выполнению разнообразных видов движений.

**Пособия.** Гимнастическая скамейка, ручеек бумажный - широкий (40 см), узкий (20 см), шишки (25 шт.).

(Интернет-ресурс)

**II неделя.** Средняя группа №1, №2

Физкультурный праздник «Веселые старты»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; доставить детям радость.

**Пособия.** Мячи (25 шт.), корзины (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

**III неделя.** Старшая группа №1, №2

Спортивный праздник «Веселый мяч»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; доставить детям радость.

**Пособия.** Мячи (25 шт.), мячи большие (2 шт.), мячи-хопы (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

**IV неделя.** Старшая группа №3



Спортивный праздник «Веселый мяч»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; доставить детям радость.

**Пособия.** Мячи (25 шт.), мячи большие (2 шт.), мячи-хоп (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

Подготовительная группа

Спортивный праздник «Путешествие в страну Спортландию»

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; доставить детям радость.

**Пособия.** Гимнастические скамейки (2 шт.), флажки (2 шт.), обручи (8 шт.), мешки (2 шт.).

(Интернет-ресурс)

## **Организационный раздел**

### **Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и

взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

### Оборудование физкультурного зала

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Батут детский	Диаметр 1000-1200 мм	2
2	Сухой бассейн		1
3	Доска гладкая с зацепами	Длина 2500 мм Ширина 200 мм Высота 30 мм	1
4	Дорожка - мат	Длина 1800 мм	1
5	Дуга большая	Высота 500 мм Ширина 500 мм	4
6	Канат гладкий	Длина 2300 мм Диаметр 26 мм Расстояние между узлами 380 мм	1

7	Кегли (набор)		1
8	Кольцеброс		1
9	Куб деревянный малый	Ребро 200 мм	4
10	Лента короткая	Длина 500-600 мм	33
11	Лестница деревянная с зацепами	Длина 2400 мм Ширина 400 мм Диаметр перекладины 30 мм Расстояние между перекладинами 220-250 мм	1
12	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	20
13	Мишень навесная	Длина 600 мм Ширина 600 мм Толщина 15 мм	2
14	Обруч большой	Диаметр 1000 мм	6
15	Палка гимнастическая короткая	Длина 750 мм	15
16	Скакалка короткая	Длина 1200-1500 мм	2
17	Скамейка	Длина 3000 мм Ширина 240 мм Высота 300 мм	3
18	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 2700 мм Ширина пролета 800 мм Диаметр рейки 30 мм Расстояние между рейками 220 мм	4-6 пролетов
19	Стойки переносные (для прыжков)	Высота 1300 мм	1 комплект
20	Скамейка	Длина 3000 мм Ширина 240 мм Высота 200 мм	3
21	Фишки, конусы для разметки игрового поля		4
22	Мячи большие	Диаметр 420 мм	14

23	Мячи большие с ручками	Диаметр 420 мм	4
24	Мячи резиновые	Диаметр 110 мм	12
25	Мячи резиновые	Диаметр 200 мм	14
26	Мяч маленький	Диаметр 70 мм	26
27	Мячи набивные	1 кг	4
28	Мяч волейбольный		1
29	Теннис (набор)		1
30	Бадминтон		1
31	Веревка 15 мм - 2100 мм		3
	Веревка 10 мм - 2700 мм		3
32	Кегли пластмассовые		10
33	Гантели пластмассовые		40
34	Конструктор мягкий (набор)		1
35	Скакалки	Длина 2400 мм	10
36	Платочки	Ширина 260 мм Длина 310 мм	13
37	Флажки		50
38	Кубики пластмассовые		40
39	Эстафетные палочки	Диаметр 10 мм	2
40	Мешки гобеленовые (для эстафет)	Длина 780 мм Ширина 550 мм	2
41	Коврики	Длина 580 мм Ширина 750 мм	22
42	Сетка волейбольная		1
43	Обручи пластмассовые	Диаметр 80 мм	12
44	Обручи пластмассовые	Диаметр 780 мм	2
45	Доска гладкая	Длина 1800 мм Ширина 250 мм	1
46	Ребристая дорожка	Длина 1400 мм Ширина 200 мм	1
47	Мат мягкий	Длина 600 мм	1

		Ширина 1750 мм	
48	Дорожки	Длина 1500 мм Ширина 5200 мм	3
49	Демонстрационный раздаточный пластмассовый материал (набор)		1
50	Льжи "Виразж-спорт"		16
51	Льжи детские "Олимпик"		7
52	Санки "Тяни-толкай" №7 со съемной спинкой и толк.		4
53	Детский игровой набор "Тоннель с доньшком"		3
54	Ворота игровые универсальные	120-80 см	2
55	Велотренажер НВ-8211 НР (магнит)		2
56	Мат гимнастический трехцвет. гп. 50-1	1-2-0,1 м	1
57	Массажная дорожка универсальная	200-38-4 см	1
58	Детский коврик массажный		8
59	Детский спортивный комплекс "Карусель" 2С-8.06.Г1.490.01-24 Комета Next 1 пристенный		1
60	Эллипсоид НВ-8225 LL (магнит)		1
61	Щит баскетбольный к ДСК		1
62	Мяч баскетбольный VIKING №3 V-305-3-М		2
63	Мяч футбольный TORRES Training		3
64	Сетка волейбольная 2,2 мм зел. 2С 85-КБ15		1

### Диагностика физической подготовленности дошкольника

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков (В. Шебеко, Н. Ермак). Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность. Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимают старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие качества, как быстрота - бег на 30 м (4-7 лет); выносливость - бег на 90 м (5 лет), 120 м (6 лет). 150 м (7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость - челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросания набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет). **Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет). **Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет). Как мы уже сказали ранее, обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста (это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста), а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

За основу нами взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из вышеупомянутого учебного пособия Э. Я. Степаненковой.

### ***Определение уровня сформированности быстроты***

#### ***Бег на 30 м***

**Предварительная работа.** На беговой дорожке (ширина - 3 м, длина - 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

**Методика обследования.** Руководитель физвоспитания проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет - наклоны, приседания; для детей 6-7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).
2. «Рисуем локтями». Им. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 - круговые движения локтями вперед; 3-4 - круговые движения локтями назад (по четыре раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 - вернуться в и.п. (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет - до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

***Количественный показатель: время бега (в мин.).***

***Качественные показатели.***

**Младший возраст**

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент "полета".
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний возраст**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.



2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).
4. Ритмичность бега.

#### **Старший возраст**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

#### ***Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств***

##### ***1. Прыжок в длину с места.***

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика обследования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки.

***Количественный показатель: длина прыжка (в см).***

***Качественные показатели.***

**Младший возраст**

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

**Средний возраст**

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх-вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

**Старший возраст**

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед-в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### ***2. Прыжок в высоту с места***

**Предварительная работа.** В зале готовят измерительные ленты.

**Методика обследования.** Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать, как зайчики, на месте; у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

***Количественный показатель: высота подскока (в см).***

### ***3. Бросок набивного мяча***

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50 см на расстоянии 5 м). Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

**Методика обследования.** В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет - отжимания от пола (для мальчиков - на прямых ногах, для девочек - на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

***Количественный показатель: дальность броска (в см).***

### ***4. Метание мешочка с песком***

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят три мешочка с песком весом 200 г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой. Осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

**Количественные показатели: дальность броска (в см).**

**Качественные показатели.**

**Младший возраст**

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

**Средний возраст**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука - вверх-вперед.
3. Бросок а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

**Старший возраст**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая -впереди, правая -на носок б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку размашисто отвести ее вниз-в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх.
3. Бросок а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### ***Определение уровня сформированности гибкости***

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает две попытки.

**Количественный показатель: величина наклона (в см).**

### ***Определение уровня сформированности выносливости***

**Предварительная работа.** Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

**Методика обследования.** Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша.

**Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.**

### ***Определение уровня сформированности ловкости***

**Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок на старте -два мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.**

### **Оценка функции равновесия**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

**Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.**

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, целесообразно на каждого ребенка завести «Паспорт здоровья», в котором дается оценка физического здоровья ребенка.

## **ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ**

### **ГРУППА ЗДОРОВЬЯ**

<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>	<b>ВОЗРАСТ</b>			
	<b>3 ГОДА</b>	<b>4 ГОДА</b>	<b>5 ЛЕТ</b>	<b>6 ЛЕТ</b>

БЫСТРОТА (СЕК.) БЕГ НА 30 М.				
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА (СМ.)				
1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА				
2. ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА				
3. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ				
4. МЕТАНИЕ МЕШОЧКА ВДАЛЬ ПРАВОЙ РУКОЙ				
5. МЕТАНИЕ МЕШОЧКА ВДАЛЬ ЛЕВОЙ РУКОЙ				
6. ГИБКОСТЬ (СМ) НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ				
7. ВЫНОСЛИВОСТЬ (СЕК) БЕГ НА - 90 М				
- 120 М				
- 150 М				
8. БЕГ НА 10 МЕТРОВ МЕЖДУ РЕДМЕТАМИ				
9. СТАТИСТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ (СЕК.) УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ				

**Средние показатели физической подготовленности  
детей 3-7 лет**

показатели	пол	возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота(сек)	м	11,1-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
Бег на 30 м	д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Прыжок в длину с места	м	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2 - 102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	д	4,5-4,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
Прыжок в высоту с места	м			20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	д			20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя	м	119-175	117-185	187-270	221-303	242-360
	д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	м	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	м	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Наклон туловища вперед на гимнастической стойке	м		1-4	2-7	3-6	
	д		3-7	4-8	4-8	
Бег на 90 м	м, д			30,6-25,0		
120м					35,7-29,2	
150м						41,2-33,6
Бег на 10 м Между предметами	м		8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	
	д		9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	
Удержание равновесия на одной ноге(сек)	м		3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	
	д		5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	

**Перечень учебно-методической литературы  
по физическому воспитанию**

1. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2010.



2. Физкультурные занятия в детском саду - подготовительная группа детского сада. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2011.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2009.
4. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2009.
5. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. А. П. Щербак. Гуманитарный издательский центр Владос. Москва. 2001.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. И. М. Воротилкина. "Издательство НЦ ЭНАС". Москва. 2004.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ. Практическое пособие. О. Н. Моргунова. ТЦ "Учитель". Воронеж. 2005.
8. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева. М. Б. Зацепина, И. О. Воробьева. Издательство Арктик. Москва. 2000.
9. Выравнивание стартовых возможностей будущего первоклассника в структуре спортивно-оздоровительной работы (обучение детей 5-7 лет элементам спортивной игры в волейбол). Т. Г. Анисимова. Саранск. 2008.
10. Валдоня "Светлячок". Программа и методическиерекомендации. Типография "Красный Октябрь". Саранск. 2001.
11. "Мы в Мордовии живем". Примерный региональный модуль программы дошкольного образования. 2012.

12. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Москва-Синтез. 2006.