

Зеленодольский филиал МБОУ «СОШ № 7» с. Чкаловское

Утверждаю:

Директор зеленодольского филиала

МБОУ «СОШ № 7»

Андрюченко Н.И. «»

« 01 » 09 2023 г.



**Рабочая программа  
по физкультуре  
(для детей от 3 до 7 лет)  
на 2023-2024 учебный год.**

Составил воспитатель

Синицина Ольга Николаевна

**Зеленодольский филиал МБОУ «СОШ № 7» с. Чкаловское**

**Утверждаю:**

Директор Зеленодольского филиала

МБОУ «СОШ № 7 с. Чкаловское

Андрienко Н.Н. « \_\_\_\_\_ »

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
по физкультуре  
(для детей от 3 до 7 лет)  
на 2023-2024 учебный год.**

**Составил воспитатель**

**Синицина Ольга Николаевна**

<b>Содержание.</b>		<b>2</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел. Пояснительная записка.</b>	<b>4</b>
1.1.	Цель.	<b>5-6</b>
1.2.	Основные задачи в системе физического воспитания.	
1.3.	Характеристики особенностей развития детей физического воспитания.	<b>7-10</b>
1.4.	Принципы и походы к формированию программы.	<b>11-13</b>
1.5.	Методы физического развития и воспитания.	<b>14</b>
1.6.	Средства физического воспитания.	<b>15</b>
1.7.	Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.	<b>16</b>
1.8.	Ожидаемые результаты реализации программы.	<b>17</b>
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел программы.</b>	<b>18</b>
2.1.	Взаимодействие специалистов в реализации программы.	<b>19</b>
2.2.	Двигательная активность детей.	
2.3.	Система закаливающих мероприятий. Организация в режиме дня на холодный период.	<b>20</b>
2.4.	Организация закаливания в режиме дня на теплый период.	<b>21</b>
2.5.	График проведения утренней гимнастики на 2023-2024 учебный год.	<b>22</b>
2.6.	Содержание психолого-педагогической работы.	<b>23-27</b>
2.7.	Технологии взаимодействия детского сада и семьи.	<b>28</b>
2.8.	Планы реализации программы.	<b>29-30</b>
	<b>Тематическое планирование.</b>	
	Перспективный план работы инструктора по физкультуре на 2023-2024 учебный год.	<b>31-32</b>
	Перспективное планирование итоговых мероприятий по физическому развитию на 2023-2024 учебный год.	<b>33</b>
	Перспективный план оздоровительных мероприятий с детьми подготовительной к школе группы на 2023-2024 учебный год.	<b>34</b>
	Индивидуальный годовой план работы инструктора по физкультуре на 20 учебный год.	<b>35-42</b>
	Календарное планирование НОД образовательная область «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год (2 младшая	<b>43-195</b>

	группа).	
	Календарное планирование НОД образовательная область «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год (средняя группа).	
	Календарное планирование НОД образовательная область «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год (разновозрастная группа 5-7).	
	Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста.	?
<b>III.</b>	<b>Материально-технические (пространственные) условия реализации рабочей программы.</b>	
3.1.	Перечень методических материалов для организации НОД «Физкультура».	<b>203</b>
3.2.	Методическая литература.	<b>204</b>

## **Целевой раздел.**

### **I. Пояснительная записка.**

Основанием для разработки Рабочей программы служит информации о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развивать в детях физические качества.

Рабочая программы разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения педагогических условий.

Данная программа, разработанная в соответствии с нормативными документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПинН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»».
- Основной образовательной программы дошкольной образовательной организации «От рождения до школы» по ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Уставом ДОО.

#### **Дополнительными программами:**

- «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
- «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина.
- «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.
- Технологии, используемые в программе:
- Здоровьесберегающие технологии

#### **Применение программы.**

##### **Область применения программы.**

Программа предназначена для работы с детьми 3-7 лет.

- в дошкольных образовательных группах, функционирующих на базе дошкольных образовательных учреждений.

##### **Сроки освоения программы.**

Программа может быть реализована в течении одного, двух, трех и четырех лет, в зависимости от времени пребывания ребенка в дошкольной образовательной организации.

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**1.1. Цель** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «Здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, - физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

**1.2. Основные задачи в системе физического воспитания дошкольников. Тематический модуль «Здоровье».**

- Обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей (в том числе их эмоциональное благополучие);
- Создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- Формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности, овладеть его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.);
- Оказывать помощь родителям, (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

**Тематический модуль «Физическая культура».**

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности детей;
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Поддерживать инициативу и двигательную самостоятельность детей в двигательной деятельности и организации видов деятельности, способствующих физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях, физические качества (выносливость, гибкость и др.).

**Оздоровительные задачи.**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Всестороннее физическое развитие;
- Совершенствование функций организма;
- Повышение активности и общей работоспособности.

**Образовательные задачи.**

- Формирование у детей двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
- Развитие физических качеств;
- Получение знаний о своем организме;
- Получение знаний об укреплении организма;
- Привитие навыков общей и общественной гигиены.

**Воспитательные задачи.**

- Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.

### **1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).**

#### **Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениями с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще не давно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физкультуре – поддерживать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми занятиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками.

Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочек, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенка может вырасти на 7-10см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физкультуре уделяет особое внимание развитию

мелкой моторики. Старший дошкольник (воспитатель) технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и появляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На 7 году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии страшных дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.

Возраста возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физкультурному развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивается, не пользоваться

общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем, инструктором по физкультуре помогает детям осознать и эмоционально почувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научимся», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать о появлении и закреплении плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а так же излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или состоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию программы.**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подхода, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах 2-х крупнейших психологов XX столетия – Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а поэтому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с обще педагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физкультуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и

двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности физических упражнений.
- **Принцип постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- **Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитателя** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развитие двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### 1.5. Методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются 3 группы методов:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- Имитация (подражание);
- Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- Использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- Использование зрительных ориентиров звуковых сигналов:
  - а) первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;
  - б) вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К **словестным методам** относятся название инструктором по физкультуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### **1.6. Средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигает только при комплексном применении всех средств и методов.

## 1.7. Формы организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

### 1. Физкультурные занятия.

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в группе и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

Длительность физкультурных занятий:

- Вторая младшая группа – 15 мин.
  - Средняя группа – 20 мин.
  - Старшая подготовительная группа -25 мин.
2. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика-побудка, спортивные упражнения на прогулке, физкультминутки, прогулки за пределами участка, индивидуальная работа).
  3. Самостоятельная двигательная активность детей.
  4. Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.).
  5. Занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физкультуре, утренней гимнастики, подвижным игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

### **1.8. Ожидаемые результаты реализации программы.**

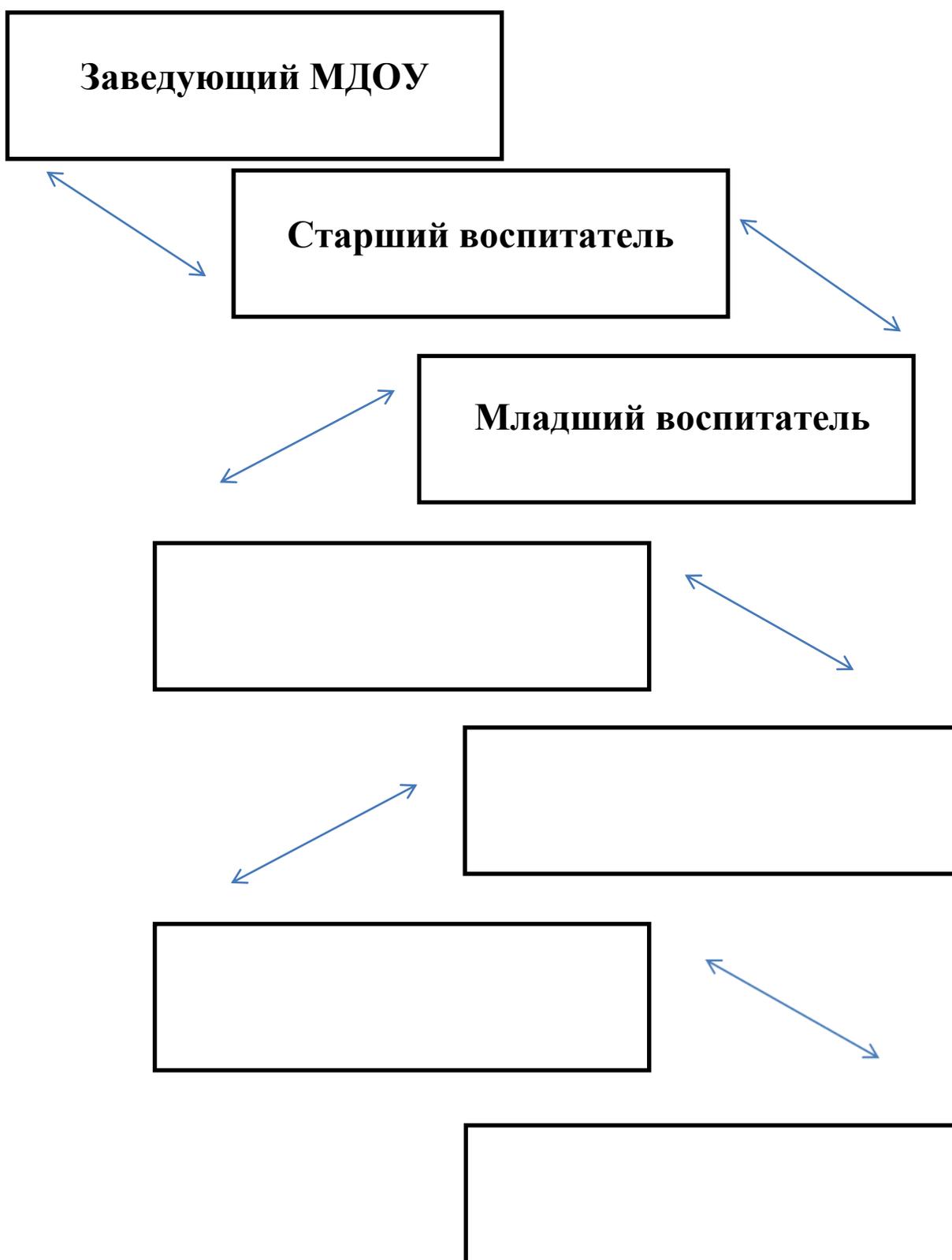
Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- 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 элементами нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (извлечение из ФГОС ДО)

Повышение уровня ориентации ребенка к условиям современной жизни.

## II. Содержательный раздел программы.

### 2.1. Взаимодействие специалистов в реализации программы.



## 2.2. Двигательная активность детей.

№	Содержание	2 младшая	Средняя	Старшая
	Группы			
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.
3	Физическая культура (2 в группе, 1 на улице)	15 мин.	20 мин.	25 мин.
4	Физкультминутки	1-2 мин.	1-2 мин.	2-3 мин.
5	Гимнастика пробуждения	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2р.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
8	Спортивные игры	-	-	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: 1-2р в неделю	5 мин.	10 мин.	15 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, по ледяным дорожкам)	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.
13	Игры-забавы	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.
15	Подвижные игры игровые упражнения	10 мин.	10 мин.	20 мин.
16	Элементы спортивных игр	-	15-20 мин.	25 мин.
17	Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	2 ч. 00 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 00 мин.
18	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
19	Спортивный праздник (2 раза в год)	-	45 мин	60 мин.
20	День здоровья	Один раз в квартал.		

### 2.3. Система закаливающих мероприятий. Организация закаливания в режиме дня на холодный период.

Содержание	Время	Возрастные группы		
		2 младшая группа	Средняя группа	Старшая (подготовительная) группа
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.30 по графику	+	+	+
Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+
Полоскание полости рта	После еды	+	+	+
Босохождение Хождение по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин. По мере пробуждения	+	+	+
Ходьба босиком	После сна	+	+	+
Облечённая одежда детей	После сна	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	+	+	+
Проветривание	По графику	+	+	+

#### 2.4. Организация закаливания в режиме дня на теплый период.

Содержание	Время	Возрастные группы		
		2 младшая группа	Средняя группа	Старшая (подготовительная) группа
Прием на воздухе	7.30-8.30	+	+	+
Утренняя гимнастика на улице	8.15-8.30	+	+	+
Оздоровительный бег	Еженедельно На свежем воздухе	+	+	+
Солнечные ванны	10.15-12.00 16.00-19.00	+	+	+
Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+
Полоскание полости рта	После еды	-	-	+
Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.30	+	+	+
Сон без маечек	13.00-15.30	+	+	+
Босохождение Топание по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин. По мере пробуждения	+	+	+
Проветривание	По графику	+	+	+

## 2.5. График проведения утренней гимнастики на 2023-2024 учебный год.

Дни недели	Группы
Вторник	Гр. №2 (2 младшая) Гр. №3 (средняя) Гр. №4 (старшая)
Четверг	Гр. №2 (2 младшая) Гр. №3 (средняя) Гр. №4 (старшая)

Воспитатель Синицина Ольга Николаевна

## **2.6. Содержание психолого-педагогической работы**

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

#### **Вторая 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 силы 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 помогают жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формирование представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представление о важных для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить 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, травмах.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с

физическими упражнениями на ускорение 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 представление 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 больными (заботится 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 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 (группе) и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объём 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 (физкультура)**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движения. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движения 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.

*Подвижные игры.* Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, 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, 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 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, осознанию относится 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 разбежаться, 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, 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 выполнении.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, развиваться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором 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 организовать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре (физкультуре), и спорту, отдельными достижениям в области спорта.

*Подвижные игры.* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психических 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).

## 2.7. Технология взаимодействия детского сада и семьи.

<b>Подготовительный компонент</b>	<b>Диагностический компонент</b>	<b>Практический компонент</b>	<b>Контрольно-оценочный компонент</b>
Собеседование	Анкетирование	Родительские собрания	Родительские конференции
День открытых дверей	Тесты	Круглые столы	Анкетирование
Индивидуальное консультирование	Опросы	Консультации	Опросы
Информационные стенды	Беседы	Практические семинары	Тетрадь отзывов и предложений
Рекламные буклеты		День открытых дверей	
Электронный сайт		Физкультурные занятия родителей с детьми	
		Физкультурные праздники с участием детей и родителей	

**2.8. Планы реализации программы.  
Тематическое планирование работы.**

<b>Лексическая тема/группа</b>		
<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>
<b>Сентябрь</b>		
«Безопасность»		
«Что нам осень подарила»		
«Мой любимый детский сад»		
«Мой город»		
<b>Октябрь</b>		
«Уважаем пожилых людей»		
«Осень золотистая»		
«Все профессии нужны, все профессии важны»		
«Я в мире человек»		
<b>Ноябрь</b>		
«Я учусь дружить»		
«Детям о России»		
«Дорожная азбука»		
«Мамин праздник»		
<b>Декабрь</b>		
«Природа зимой»		
«Я ребенок я имею право»		
«В ожидании чуда»		
«Новогодний праздник»		
<b>Январь</b>		
«Безопасность»		
«Покормите птиц зимой»		
«Зимние народные гуляния»		
<b>Февраль</b>		
«Жизнь в лесу»		
«Юные путешественники»		
«Наша армия»		
«День любимой мамочки»		
<b>Март</b>		
«Международный женский день»		
«Неделя народных промыслов»		

«Народная культура и традиции»
«Природа весной»
<b>Апрель</b>
«Неделя здоровья»
«Космические приключения»
«Мы мальчики, мы девочки»
«Ради мира на земле»
<b>Май</b>
«День Победы»
«Чистая планета»
«Опыты и эксперименты»
«Экологическая тропа»

## **Перспективный план работы Инструктора по физкультуре на 2023 -2024 учебный год**

### **Годовые задачи на 2023 -2024 учебный год.**

1. Охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей, создание комфортных условий жизнедеятельности для развития физических, интеллектуальных и личностных качеств воспитанников.
2. Воспитание нравственных качеств через театрализованную деятельность.
3. Формирование элементарных математических представлений посредством развивающих игр.
4. Развитие экспериментальной инновационной деятельности ДОУ.

В соответствии с Уставом, лицензии на право ведения образовательной деятельности МДОО реализует общеобразовательные программы дошкольного образования с осуществлением физического развития и оздоровления всех воспитанников:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- «Детский фитнес» Е. В. Сулим.
- Методика «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева.
- Методика «Проведения утренней гимнастике в детском саду» Л.И. Пензулаева.

### **Педагогические технологии, используемые в работе инструктора по физкультуре.**

- Игровая технология «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина.
- Здоровьесберегающие технологии.

## **Пояснительная записка.**

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.) (извлечение из ФГОС ДО).

**Цель** – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствованные предметно – физические упражнения (действия) и сознательными применением их в различных жизненных ситуаций.

### **Задачи:**

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

**Перспективное планирование игровых мероприятий по физическому развитию на 2023-2024 учебный год.**

<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая (подготовительная) группа</b>
<b>Сентябрь</b>		
«Осенние забавы»	«Правила дорожного движения все знать должны без исключения»	«Мой родной город»
<b>Октябрь</b>		
«Тропинка к здоровью»	«Ловкие и смелые»	«Путешествие в город физкультурный»
<b>Ноябрь</b>		
«Играем в русские народные игры»	«Путешествие в город правил дорожного движения»	«В поисках дружбы»
<b>Декабрь</b>		
<b>«Зимний спортивный праздник»</b>		
<b>Январь</b>		
-	«Путешествие в сказочный лес»	«Мы мороза не боимся»
<b>Февраль</b>		
-	«Юные защитники»	«Мой папа и я»
<b>Март</b>		
«Веселая ярмарка»	«Веселые старты»	-
<b>Апрель</b>		
-	«Космическое путешествие»	«Мама, папа, я – спортивная семья»
<b>Май</b>		
-	«Ловкие, сильные, смелые»	«Как прекрасен этот мир!»
<b>Июнь</b>		
<b>«День Защиты детей»</b>		
<b>Июль</b>		
«Яркое лето»	«Неразлучные друзья»	«Вместе весело шагать»
<b>Август</b>		
«Путешествие в страну разноцветных шаров»	«Вини Пух в гостях у малышей»	

«Утверждаю»  
 Директор  
 Зеленодольского филиала  
 МБОУ «СОШ № 7» с. Чкаловское  
 Андриенко Н.Н. \_\_\_\_\_  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

г.

**Перспективный план оздоровительных занятий с детьми  
 подготовительной к школе группе на 2023-2024 учебный год.**

Месяц	№ п/п	Тема	Оздоровительные занятия
1	2	3	4
Сентябрь	1	Знай свое тело	Мышцы (занятие)
Октябрь	2	Знай свое тело	Здоровые легкие (занятие)
Ноябрь	3	Знай свое тело	Осанка (оздоровительное занятие)
Декабрь	4	Знай свое тело	Здоровые легкие (занятие)
Январь	5	Бережное отношение к здоровью	Береги здоровье смолоду
Февраль	6	Знай свое тело	Сердце человека (занятие)
Март	7	Культура питания	Учим Незнайку правильно питаться (презентация, беседа)
Апрель	8	Неделя здоровья (средняя, старшая, подготовительная группы)	Неделя здоровья Мама, папа, я – спортивная семья
Мая	9	Бережное отношение к здоровью	Нас излечит исцелит добрый доктор Айболит (занятие)

**Зеленодольский филиал МБОУ «СОШ № 7»**

**Индивидуальный годовой план работы инструктора по физкультуре  
на 2023-2024 учебный год.**

**Составил воспитатель**

**Синицина Ольга Николаевна**

## Индивидуальный годовой план работы инструктора по физкультуре на 2023-2024 учебный год.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>	<p>1. Оформить карты диагностического обследования.</p> <p>2. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</p> <p>3. Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.</p>	<p>1. Педсовет «Готовность ДОУ к 2018-2019 учебному году».</p> <p>2. Утверждение годового плана работы на 2018-2019 учебный год.</p> <p>3. Утверждение рабочих учебных программ по образовательным областям.</p> <p>4. Утверждение планов кружковой работы.</p> <p>5. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно – оздоровительной работы с учетом результатов диагностики.</p>	<p>1. Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей 2 младшей группы «Осенние забавы».</p> <p>3. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Правила дорожного движения все знать должны без исключения».</p> <p>3. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы «Мой родной город».</p>	<p>1. Провести консультации о значении спортивной формы на занятиях по физкультуре.</p> <p>2. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ.</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями.</p>

<p><b>Октябрь</b></p>	<p>1. Разработать конспекты и подготовить необходимый материал для проведения развлечений. 2. Пополнить картотеку подвижных игр.</p>	<p>1. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки». 2. Консультация «Роль Педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников».</p>	<p>1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей 2 младшей группы «Тропинка к здоровью». 2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Ловкие и смелые». 3. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы «Путешествие в город физкультурный».</p>	<p>1. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ. 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». 3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста».</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>1. Пополнить методическую копилку комплексов.</p>	<p>1. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки». 2. Рекомендации по индивидуальной работе с детьми. 3. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 4. Рекомендации по индивидуальной работе. 5. Консультация «Роль педагогического коллектива в</p>	<p>1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей 2 младшей группы «Играем в русские народные игры». 2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Путешествие в город правил дорожного движения». 3. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы</p>	<p>1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». 2. Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников». 3. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ.</p>

		оздоровлении дошкольников».	«В поисках дружбы».	
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать материал (загадки, стихи, считалки).</li> <li>2. Разработать конспект зимнего спортивного праздника.</li> <li>3. Оформить площадку к проведению зимнего спортивного праздника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка «Физкультура в детском саду».</li> <li>2. Индивидуальная работа с воспитателем.</li> <li>3. Сотрудничество с музыкальным руководителем по организации и проведению зимнего спортивного праздника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать и провести зимний спортивный праздник «Зимний спортивный праздник» (2 младшая, средняя, старшая и подготовительная группа).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка - раскладушка «Учимся кататься на лыжах».</li> <li>2. Информация «Зимние травмы» на сайте ДОУ.</li> <li>3. Индивидуальные беседы с родителями.</li> </ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать материал для папки - передвижки «Как и в какие подвижные игры, играть вместе с детьми».</li> <li>2. Пополнить методическую копилку комплексы проведения утренней гимнастики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: «О рациональной системе закаливания».</li> <li>2. Индивидуальная работа с воспитателем.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Путешествие в сказочный лес».</li> <li>2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы «Мы мороза не боимся».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка - раскладушка «Учимся на лыжах».</li> <li>2. Информация «Зимние травмы».</li> <li>3. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ.</li> <li>4. Консультация на тему: «Развитие мелкой моторики рук, как средство развития речи у детей».</li> <li>5. Консультация на тему: «Правильное питание, залог</li> </ol>

				здоровья и сохранения физической формы».
<b>Февраль</b>	1.Подобрать материал (загадки, считалки). 2.Подготовить материал к развлечениям. 3. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.	1. Индивидуальная работа с воспитателем. 2. Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования. 3. Консультация «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».	1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Юные защитники». 2. Организовать и провести спортивное развлечение детей старшей и подготовительной группы «Мой папа и я».	1. Публикация на сайте ДОУ. 2. Информация «Зимние травмы». 3. Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».
<b>Март</b>	1.Подобрать материал (загадки, стихи, считалки). 2.Подготовить материал к развлечениям. 3. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.	1. Индивидуальная консультация по работе с детьми. 2. Индивидуальная работа с детьми на закрепление упражнений и игр для профилактики плоскостопия и осанки.	1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей 2 младшей группы «Веселая ярмарка». 2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы «Веселые старты».	1. Индивидуальные беседы с родителями: «Упражнение по профилактике плоскостопия». 2. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ.
<b>Апрель</b>	1.Подготовить все таблицы для проведения диагностики. 2. Подготовить необходимый материал для проведения	1.Консультация «Физкультура в садике». 2. Рекомендации по индивидуальной работе с детьми. 3. Консультация «Как заинтересовать ребенка	1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Космическое путешествие». 2. Организовать и провести спортивное развлечение	1. Подготовить материал для публикации на сайте ДОУ. 2. Папка – передвижка «Безопасность детей

	спортивного развлечения. 3. Пополнить фонетику для проведения праздников.	занятиями физкультурой».	для детей старшей и подготовительной группы «Мама, папа, я – спортивная семья».	на улице». 3. Индивидуальные беседы с родителями.
<b>Май</b>	1. Разобрать план летней оздоровительной работы. 2. Пополнить фонетику для проведения утренней гимнастики в летний период. 3. Подготовить необходимый материал для проведения спортивного развлечения (праздника) с участием родителей «Мы сильные, смелые, ловкие».	1. Консультация «Организация режима дня в детском саду». 2. Консультация «Особенности организации двигательной активности на прогулке летом».	1. Организовать и провести спортивное развлечение для детей средней группы «Ловкие, сильные, смелые». 2. Организовать и провести спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной группы «Как прекрасен этот мир!»». 3. Провести диагностику развития детей.	1. Выступление на родительском собрании. 2. Информация на сайте ДОУ. 3. Спортивное развлечение (праздник) «Мы сильные, смелые, ловкие». 4. Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года.
<b>Июнь</b>	1. Пополнить фонотеку для проведения спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей. 2. Оформить группу (площадку) для	1. Подготовить материал для проведения спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей. 2. Подобрать материал для воспитателей для разучивания и чтения стихов	1. Провести спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.	1. Оформить фотовыставку о празднике, посвященную Дню Защиты детей. 2. Подобрать материал для

	проведения спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.	с детьми ко Дню Защиты детей.		наглядной агитации о летнем отдыхе с детьми.
<b>Июль</b>	1. Пополнить фонотеку ко «Дню Здоровья».	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров». 2. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям.	1. Совместно с воспитателями провести «День Здоровья». «Яркое лето» «Неразлучные друзья» «Вместе весело шагать»	1. Консультация для родителей «Знакомство с правилами поведения на воде». 2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период.
<b>Август</b>	1. Подготовить документацию на начало учебного года. 2. Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое развитие».	1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных занятий.	1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных занятий. «Путешествие в страну разноцветных шаров» «Вини Пух в гостях у малышей»	1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных занятий.
<b>Ежемесячно</b>	1. Вносить изменения в календарно-перспективное планирование, учитывая результаты	1. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и	1. Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми.	1. Привлекать родителей к активному участию в спортивных мероприятиях

	<p>диагностических данных, анализа двигательной деятельности детей, их индивидуальных особенностей.</p> <p>2. Составлять перспективно-календарный план.</p> <p>3. Вести карту индивидуальной работы с детьми.</p>	<p>взрослого.</p> <p>2. Давать рекомендации воспитателям по проведению индивидуальной работы с детьми.</p>	<p>2. Проводить спортивные развлечения.</p>	<p>детского сада.</p>
--	---	--	---	-----------------------

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Сентябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
1 неделя «Безопасность» 1 сентября Всероссийский праздник «День знаний»	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №2 стр. 23-24. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении инструкторо м.	Равновесие - «Пройдем по дорожке».	«Беги ко мне».	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у инструктора игрушка (мишка, зайка или кукла).
	Занятие в группе.	Повторение занятия №1.			Прокатывание мяча. Броски мяча вперед. Равновесие - «Пройдем по дорожке».		
	ОВД на улице	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.			Прокатывание мяча. Броски мяча вперед. Равновесие - «Пройдем по дорожке».		
2 неделя «Что нам	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №2 стр. 24-25.		Ходьба и бег всей группой	Прыжки - на двух ногах на месте.	«Птички».	«Найдем птичку».

осень подарил а».		Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.		"стайкой" за инструктором.			
	Занятие в группе.	Повторение занятия №2.			Равновесие - «пойдем по мостику». Прыжки - на двух ногах на месте.		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.			Равновесие - «пойдем по мостику». Прыжки - на двух ногах на месте.	«Не попадись», «Догони мяч».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
3 неделя «Мой любимый детский сад» 21 сентября - Международный день мира 27 сентября – День дошкольного работника.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №3 стр. 25-26. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	ОРУ с предметом (Мяч).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора.	Прокатывание - «Прокати и догони». Бросание мячей вперед.	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №3.			Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу. Бросание мячей вперед.	«Найди свой домик».	
	ОВД на улице.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора.			Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу. Бросание мячей вперед.	«Пингвины», «Кто дальше бросит».	
4 неделя «Мой город».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 26-27.	ОРУ с предметом	Ходьба и бег по кругу. Ходьба	Ползание с опорой на ладони и колени - «Доползи до	«Быстро в домик».	«Найдем жучка».

		Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу инструктора; группироваться при лазании под шнур.	метод (Кубики)	вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег - полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания.	погремушки.		
	Занятие в группе.	Повторение занятия №4.					
	ОВД на улице.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу инструктора; группироваться при лазании под шнур.			Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед.	«Пробеги - задень», «не попадись», «поймай мяч».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
Работа с воспитателем.		Консультация для воспитателей «Спортивная форма на занятиях по физкультуре».					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Сентябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
1 неделя «Безопасность» 1 сентября – Всероссийский праздник «День знаний».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 19-20. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	ОРУ без пред мето в.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба колонной по одному за направляющи м в обход зала.	Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки - на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр. 20.			Равновесие - ходьба двумя линиями. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли).		
	ОВД на улице.	Занятие №3** стр. 21. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу;			Ходьба колонной по одному в чередовании с		

		развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		бегом; ходьба и бег врассыпную.			
2 неделя «Что нам осень подарила».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 21-22. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	ОРУ с предметом (Флажки).	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора.	Прыжки - «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр. 23.			Прыжки - «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой двумя шеренгами до кубика.		
	ОВД на улице.	Занятие №6** стр. 23-24. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.		Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу инструктора; бег между двумя кеглями, поставленным и в одну линию на расстоянии	Прокатывание - «Прокати обруч». Прыжки - «Вдоль дорожки».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

				0,5 м одна от другой, бег врассыпную.			
3 неделя «Мой любимый детский сад» 21 сентября – Международный день мира. 27 сентября – День дошкольного работника.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 24-25. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	ОРУ с предметом (Мяч).	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
	Занятие в группе.	Занятие №8* стр. 26.			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу поточным способом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.		
	ОВД на улице.	Занятие №9** стр. 26. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.		Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу	Прыжки - «Кто быстрее добежит до кубика». Броски - «Подбрось - поймай».	«Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному.

				инструктора остановиться и принять какую-либо позу.			
4 неделя «Мой город».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 26-28. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умения группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с пред мето м (Ма лые обру чи).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Равновесие - ходьба на носках между гимнастическими палками.	«У медведя во бору».	«Где постучали?».
	Занятие в группе.	Занятие №11* стр. 32.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (мяча).		
	ОВД на улице.	Занятие №12** стр. 32-33. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.		Ходьба в колонне по одному, оглябая	Бросание - «Перебрось - поймай». Прыжки - «Вдоль	«Огуречик, огуречик...» .	Ходьба в колонне по одному.

				предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную.	дорожки». Перебрасывание – «Успей поймать».		
Работа с воспитателем	Консультация для воспитателей «Спортивная форма на занятиях по физкультуре»						
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Сентябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Безопасность» 1 сентября Всероссийский праздник «День знаний»	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 9-10. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ без пред мето в	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу инструктора.	Равновесие – ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. Прыжки – на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Стоя в шеренгах.	«Быстро в колонну!»	«Ловишки».
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр. 10.			Равновесие - ходьба боком, перешагивая через набивные мячи.		

					Прыжки – на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренге.		
	ОВД на улице	Занятие №3** стр. 11. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую.	Бросание - «Ловкие ребята». Прыжки - «Пингвины». Бег - «Догони свою пару».	«Быстро в колонну!»	«Вершки и корешки».
2 неделя «Что нам осень подарила»	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 11-13. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	ОРУ с предметом (Флажки).	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора и сохранения дистанции между детьми.	Прыжки - с доставкой предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	«Не оставайся на полу».	«Летает – не летает».
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр. 13.			Прыжки - на двух ногах между предметами, положенными в одну линию 0,5 м. Перебрасывание		

					мяча стоя в шеренгах. Ползание - «Крокодил».		
	ОВД на улице	Занятие №6** стр. 14. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Бег - «Быстро встань в колонну!». Катание - «Прокати обруч».	«Совушка».	«Великаны и гномы».
3 неделя «Мой любимый детский сад» 21 сентября - Международный день мира 27 сентября – День дошкольного работника	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 15-16. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в здании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с предметом (Малым мячом).	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками хват рук с боков. Равновесие - ходьба между гимнастическими палками поднимая прямую ногу - хлопнуть под коленным в ладоши, опуская ногу - развести руки в стороны.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	Занятие в группе.	Занятие №8* стр. 16.			Бросание - мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Равновесие - ходьба по прямой.		
	ОВД на улице	Занятие №9* стр.16. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	Передавание мяча друг другу стоя в шеренге «Быстро передай». Ходьба - «Пройди - не задень».	«Совушка».	«Летает - не летает».
4 неделя «Мой город»	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 16-17. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании между гимнастическими палками на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе между гимнастическими палками с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры.	ОРУ с предметом (Палки).	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу.	Ползание между гимнастическими палками на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба между гимнастическими палками; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямится и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч.	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №11* стр. 18.			Лазание в обруч, который держит партнер и левым боком, стараясь не		

					<p>задеть край обода. Ходьба боком пристанным шагом, перешагивая через набивные мячи, положение на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p>		
	ОВД на улице	<p>Занятие №12* стр. 18. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>		<p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу инструктора и продолжительный бег, переход на ходьбу. Построение в круг.</p>	<p>Прыжки - «Прыжки по кругу». Ведение мяча отбивая правой и левой рукой поточным способом в колонне по трое.  Лазанье в обруч, который держит партнер и левым боком, стараясь не задеть край обода.</p>	«Не попадись».	«Фигуры».
Работа с воспитателем		Консультация на тему «Спортивная форма на занятиях по физкультуре»					
Работа с родителями		Индивидуальные беседы с родителями					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Октябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
1 неделя «Уважаем пожилых людей» 1 октября Международный день пожилых людей 4 октября Международный день защиты животных.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №6 стр. 29.  Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при проталкивании друг другу.	ОРУ без предметов.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба, затем бег, переход на ходьбу и остановка. Тоже в другую сторону с повторением задания.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание - «Прокати мяч».	«Ловкий шофер».	«Машины поехали в гараж».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №6.			Прыжки - через шнур. Прокатывание - докати мяч до кегли.		
	ОВД на улице.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча.			Прыжки - через шнур. Прокатывание - докати мяч до кегли.	«Пробеги - задень», «Не попадись».	
2 неделя «Осень золотая».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 30-31.  Упражнять детей в ходьбе и беге с отставкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом	ОРУ с предметом (мяч)	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.	Прокатывание мячей в прямом направлении - «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не	«Зайка серый умывается».	«Найдем зайку».

		задании с мячом.	).		задевая их - «Проползи не задень».		
	Занятие в группе.	Повторение занятия №7.			Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки - «Прыгаем, как зайчики (как мячики)»		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в прокатывании мяча в прямом направлении и действовать по сигналу инструктора.			Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч».	«Зайка серый умывается».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук
3 неделя «Все профессии нужны, все профессии важны».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №5 стр. 28-29. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и враспынную.	Равновесие - «Пойдем по мостику». Прыжки через предмет.	«Догони мяч».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №5.			Прыжки - «Перепрыгнем канаву». Прокатывание - «Чей мяч дальше!».		
	ОВД на улице.	Упражнять в прыжках на двух ногах, в метании на дальность правой и левой ногой.			Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит».	«Догони мяч».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук

4 неделя «Я в мире человек» 28 октября бабушек и дедушек.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №8 стр. 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ с предметом (стульях)	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Ползание - «Крокодилы». Бег - «Пробеги - не задень».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №8.			Катание - «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча.			«Пробеги - задень», «Не попадись», «Поймай мяч».		
Работа с воспитателем.		1.Рекомендации по подбору комплексов для гимнастики пробуждения.					
Работа с родителями.		1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Октябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Уважаем пожилых людей» 1 октября Междунар одный день пожилых людей 4 октября Междунар одный день защиты животных.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 30-32. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с пред мето м (кос ичка ).	Ходьба в колонне по одному. Переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Перешагивания (перепрыгивание) в беге.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	«Кот и мышки».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр. 32.			Равновесие - ходьба по между гимнастическими палками с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки - на двух ногах до косички, перепрыгнуть, пройти в конец своей колонны.		

	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 32-33. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег дорожке: не наступая на линии; ходьба и бег враспынную с остановкой; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Бросание - «Мяч через шнур». Прыжки - «Кто быстрее доберется до кегли».	«Нади свой цвет!».	«Угадай, где спрятано».
2 неделя «Осень золотая».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 35. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору».	
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр. 35-36.					
	ОВД на улице.	Занятие №21** стр. 36. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.			Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.		

3 неделя «Все профессии нужны, все профессии важны».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 30-32. 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.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).	
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр. 34.						Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между 4-5 предметами.
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 34. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закрепление умений действовать по сигналу.						Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу инструктора дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.
4 неделя «Я в мире человек» 28 октября бабушек и	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 36-37. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и	ОРУ с предметом	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег	Подлезание под дугу. Равновесие – между гимнастическими палками	«Кот и мышки».	«Угадай, кто позвал?».	

дедушек.		беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	(кег ля).	врассыпную.	перешагивая кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.			
	Занятие в группе.	Занятие №23* стр. 37-38.						Лазанье под шнур, с мячом в руках, выпрямится, подняв мяч вверх, опустить. Прокатывание мяча по дорожке между гимнастическими палками в прямом направлении, побежать за мячом по дорожке.
	ОВД на улице.	Занятие №24** стр. 38. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.						Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.
Работа с воспитателем.		Консультация на тему «Подбор комплексов гимнастики пробуждения»						
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями «Упражнение по профилактике плоскостопия»						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Октябрь							
№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Уважаем пожилых людей» 1 октября Международный день пожилых людей 4 октября Международный день защиты животных.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 20-21.  Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в соответствии равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр.21-22.			Равновесие - ходьба между гимнастическими палками боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева,		

					продвигаясь вперед, используя взмах рук. Броски - переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах.		
	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 22. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с проделыванием препятствий - перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трёх шагов ребенка.	Броски - «Перебрось - поймай». Прыжки - «Не попадись».	«Перелет птиц».	«Фигуры».
2 неделя «Осень золотая».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 24-25. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе. Переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Ведение мяча по прямой. Ползание между гимнастическими палками. Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, свободно балансируя руками.	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр.26.			Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой,		

					подталкивая вперед головой набивной мяч. Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, руки за голову.		
	ОВД на улице.	Занятие №21** стр. 26-27. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.		Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Бег - «Успей выбежать». Броски - «Мяч водящему».	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Все профессии нужны, все профессии важны».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 22-23. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык на двух ногах с продвижением вперед; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с предметом (обруч).	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному (по сигналу менять направление). Бег с перепрыгиванием через препятствия.	Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Ведение - отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр.23-24.					

					рукой, продвигаясь вперед. Лазание в обруч на четвереньках; прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.		
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 24. Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.		Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе.	Броски - «Кто самый мелкий?». Прыжки - «Перепрыгни – не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Я в мире человек» 28 октября бабушек и дедушек.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 27-28. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба широким шагом, энергичной работой рук. Короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам группы. Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №23* стр.28.					

	ОВД на улице.	Занятие №24** стр. 28-29. Повторить ходьбу с остановкой, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.		Ходьба в колонне по одному с остановкой; бег в умеренном темпе; переход на ходьбу.	Броски - «Лягушки», прыжки - «Не попадись».	«Ловишки с ленточками» .	«Водяной».
Работа с воспитателем.		Консультация на тему «Подбор комплексов пробуждения»					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы по запросу родителей.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Ноябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
1 неделя «Я учусь дружить » 4 ноября - День народно го единств а.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 9 стр. 33-34. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с пред мето м (Лен точк и).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Равновесие - «В лес по тропинке». Прыжки - «Зайки - мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	«Найдем зайчонка».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 9.			Лазанье - под дугу (шнуры). Равновесие - «Пробеги по мостику».	«Поезд».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
	ОВД на улице	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.					
2 неделя «Детям о России» (символ	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 10 стр. 34-35. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий;		Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием	Прыжки - «Через болото». Прокатывание - «Точный пас».	«Мишки в кладовой».	«Где спрятался мышонок?».

ы, традици и, великие люди России).		прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движения и глазомер.		м колен, широким свободным шагом; руки на пояс я «лошадки». Бег в стороны " «стрекозы».			
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 10.		Ходьба и бег в чередовании .	Равновесие - ходьба из обруча в обруч. Прыжки - «Перепрыгни из ямки в ямку».	«Догони мяч».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
	ОВД на улице.	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 движения и глазомер.					
3 неделя «Дорож ная азбука» 18 ноября - День рожден ия Деда Мороза. 21 ноября - Всемир	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 11 стр. 35-37. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба по кругу. Бег по кругу сначала в одну сторону, а затем в другую сторону.	Прокатывание - «Прокати - не задень». Ползание - «Проползи - не задень».	«По ровненной дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 11.				«Найди свой домик».	

ный день приветс твий.	ОВД на улице.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора.			Прыжки - «Перепрыгни ручеек». Прокатывание - «Прокати мяч до кегли и сбей ее».	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
4 неделя «Мамин праздни к» 27 ноября - День матери.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 12 стр. 37-38. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с пред мето м (Фл ажк и).	Ходьба в колонне по одному с выполнение м задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании	Ползание - «Паучки». Равновесие – ходьба в умеренном темпе на небольшое расстояние друг от друга.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 12.			Катание - «Прокати в ворота». Лазанье под дугой - «Мышки».	«Пузырь».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.					
Работа с воспитателем.		Консультация для воспитателей «Индивидуальная работа с детьми».					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Январь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
2 неделя «Безопасность» 7 января – Рождество о Христово 11 января – Всемирный день «спасибо» », День заповедников и национальных парков. 13 января – День	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 57-58. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с предметом (обручи)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	«Кролики».	«Найдем кролика».
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр. 58-59.			Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки - на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая		

российск ой печати.					Бросание – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно каждый в своем темпе.		
	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 59. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.		Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Бросание - «Кто дальше». Поймай мяч». Равновесие - «Снежинки- пушинки».	«Кролики».	Ходьба «змейкой» между предметами за инструктором.
3 неделя «Покорм им птиц зимой». 21 января – Междуна родный день объятий.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 59-60. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с пред мето м (мяч ).	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную.	Прыжки – на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр. 60.			Отбивание – малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие – ходьба на носках между предметами, поставленными в		

					один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.		
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 60-61. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.		Небольшая пробежка без лыж – дистанция 10-12м. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстоянии 30 м.	Прыжки - «Прыжки к елке». Равновесие - «Снежная карусель».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Зимние народные гуляния» 24 января – Международный день эскимо.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 63-64. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе между гимнастических палок, закреплять умение правильно подлезать по шнур.	ОРУ с предметом (обруч).	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную.	Ползание – под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба между гимнастических палок с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №23* стр. 64.			Равновесие - ходьба между гимнастическими палками боком приставным шагом, руки на поясе; по середине присесть, руки вынести вперед, встать и пойти дальше. Прыжки - на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м		

				одна от другой.			
	ОВД на улице.	Занятие №24** стр. 64. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.		Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближается к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Бросание - «Кто дальше бросит?». Прыжки – «Перепрыгни – не задень».	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному.
	Работа с воспитателем	1. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки». 2. Рекомендации по индивидуальной работе с детьми.					
	Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями. 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». 3. Публикация информации на сайте МДОУ.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Ноябрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, враспынную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Я учусь дружить» 4 ноября - День народного единства.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 29-32. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	ОРУ без пред мето в	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком, приставными шагами. Прыжки - на двух ногах через шнуры.	«Догони свою пару».	«Угадай чей голосок?».
	Занятие в группе.	Занятие №26* стр. 32.			Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки – на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. Бросание – «Попади в корзину».		

	ОВД на улице	Занятие №27** стр. 32. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		Ходьба в колонне по одному между кеглями. Бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Бросание - «Мяч о стенку». Прыжки - «Будь ловким».	«Мышеловка».	«Затейники».	
2 неделя «Детям о России» (символы, традиции, великие люди России).	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 28 стр. 32-34. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжки через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползании на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с предметом (короткая скакалка).	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; с упражнениями для рук.	Прыжки – через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание – под шнуром на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание - мяча друг другу стоя в шеренгах.	«Пингвины»	«Фигуры».	
	Занятие в группе.	Занятие №29* стр. 34.						Прыжки - через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание - в прямом направлении на четвереньках, проталкивая мяч головой. Перебрасывание - мяча в шеренгах.
	ОВД на улице	Занятие №30** стр. 34. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.						Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу; бег с перепрыгиванием

				через предметы.			
3 неделя «Дорожная азбука» 18 ноября - День рождения Деда Мороза. 21 ноября - Всемирный день приветствия.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 34-36. Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	ОРУ с предметом (Кубиком).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками с поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторять в чередовании.	Ведение - мяча одной в прямом направлении и между предметами. Ползание - по дугу. Равновесие – ходьба на носках, руки за головой между предметами, положенными в одну линию.	«Перелет птиц».	«Летает не летает».
	Занятие в группе.	Занятие №32* стр. 36.			Метание – мешочка в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Ползание - «по-медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по прямой.		
	ОВД на улице	Занятие №33** стр.36-37. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.		Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу инструктора переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к	Бросание - мяча друг другу стоя в шеренгах. Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по прямой.	«По местам».	Ходьба в колонне по одному.

				<p>ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.</p>			
<p>4 неделя «Мамин праздник» 27 ноября - День матери.</p>	<p>Занятие в группе.</p>	<p>Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 37-38. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>ОРУ без предметов.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.</p>	<p>Равновесие - ходьба по прямой боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямится и пройти дальше. Прыжки – на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Бросание - мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>«Фигуры».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>Занятие в группе.</p>	<p>Занятие №35* стр. 38-39.</p>			<p>Равновесие - ходьба на носках по уменьшенной</p>		

					площади опоры, руки на пояс или за голову. Бросание - мяча двумя руками от груди. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.		
	ОВД на улице	Занятие №36** стр. 39. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении задания с мячом.		Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора выполнять поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.	Прыжки - «С кочки на кочку». Передача - «Передай мяч». Лазанье в обруч, который держит партнер и левым боком, стараясь не задеть край обода.	«Хитрая лиса».	«Фигуры».
Работа с воспитателем		1. Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями		1. Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников». 2. Индивидуальная работа с родителями.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Декабрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
I неделя «Природа зимой» 4 декабря День заказов подарко в Деду Морозу. 10 декабря - Всемир ный день футбола	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 13 стр. 38-40. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	ОРУ с предметом (кубиками).	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную.	Равновесие - «Пройди - не задень». Прыжки - «Лягушки - попрыгушки».	«Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 13.			Равновесие - «Пройди - не задень». Прыжки - «Лягушки - попрыгушки».		
	ОВД на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.			Равновесие - «Пройди - не задень». Прыжки - «Лягушки - попрыгушки».	«Лежебока кот проснулся».	

2 неделя «Я ребенок я имею право». 12 декабря - День Конституции Российской Федерации.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 14 стр.40-41. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с пред мето м (Мя чом)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании .	Прыжки - «Зайки». Прокатывание - «Прокати мяч».	«Найди свой домик».	«Море волнуется раз».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 14.					
	ОВД на улице.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.					
3 неделя «В ожидан ии чуда» 15 декабря - День чая	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 15 стр. 41-42. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с пред мето м (куб ика ми).	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании .	Прокатывание - «Не упусти!». Ползание - «Проползи - не задень».	«Лягушки».	«Найдем лягушонка».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 15.					
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.					
					Прыжки - «Перепрыгни ручеек». Прокатывание - «Не упусти!». Ползание - «Проползи - не задень».	«Найди свою пару».	Ходьба в колонне по одному за «лягушонком».

4 неделя «Нового дней праздни к» 31 декабря - Новый год.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 16 стр. 42-43. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ с пред мето м (Сту льчи ки).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании .	Ползание - «Жучки на бревнышке». Равновесие – «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	«Найдем птенчика».
	Занятие в группе.	Повторение занятия № 16.					
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.					
Работа с воспитателем.	Консультация для воспитателей «Индивидуальная работа с детьми».						
Работа с родителями.	1. Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» 2. Индивидуальные беседы с родителями.						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Декабрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении							
1 неделя «Природа зимой» 4 декабря День заказов подарков Деду Морозу. 10 декабря - Всемирн ый день футбола.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 48-49. 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.	ОРУ с пред мето м (пла точк ом).	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. Ходьба и бег врассыпную.	Равновесие - ходьба по шнуру, приставным шагом. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Лиса и куры».	«Найди цыпленка».
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр. 49.		Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки - на двух ногах через 5- 6 линий (шнуров). Прокатывание - мяча между 4-5 предметами.			
	ОВД на улице.	Занятие №3** стр. 49. Упражнять в ходьбе и беге		Ходьба колонной по одному между	??- «Веселые снежинки». Бег -	???	Ходьба «змейкой»

		между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора.		сооружениями из снега (горка, снежная баба)	«Кто быстрее до снеговика». Бросание - «Кто дальше бросит»		между снеговиками, положенными в одну линию.	
2 неделя «Я ребенок я имею право». 12 декабря - День Конституции Российской Федерации.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 50-51. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость прокатывания мяча между предметами.	ОРУ с предметом (Мячом)	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную.	Прыжки – на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей между предметами.	«У медведь во бору».	«Найди медведя».	
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр. 51.						Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Бег - между гимнастических палок.
	ОВД на улице.	Занятие №6** стр. 51. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.						Поднимание - «Пружинка». Ходьба - «Разгладим снег».
3 неделя «В ожидании чуда» 15 декабря - День чая.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 52-53. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;	ОРУ без предмета.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу инструктора остановится и принять какую-либо позу.	Бросание - мячей друг другу с расстояния 1,5. Ползание - на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк».	«Где спрятался зайка?»	

		повторить ползание на четвереньках.					
	Занятие в группе.	Занятие №8* стр. 54.			Перебрасывание мяча друг другу с расстоянием 2 м. Ползание - в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Ходьба с высоким подниманием колени, руки на поясе.		
	ОВД на улице.	Занятие №9** стр. 54. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Бросание - «Кто дальше». Передача мяча через низ друг другу ноги врозь - «Передай мяч».	«Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
4 неделя «Новогодний праздник» 31 декабря - Новый год.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 54-56. Упражнять в действиях по заданию по сигналу инструктора; учить правильному ползанию на животе; повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с предметом (Кубики).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	Ползание - по прямой на животе. Равновесие - ходьба по прямой боком приставным шагом между гимнастическими палками руки за головой.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в	Занятие №11* стр. 56.			Равновесие - ходьба между		

	группе.				гимнастическими палками, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Ползание - под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки - на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.		
	ОВД на улице.	Занятие №12** стр. 56. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.		Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Равновесие - ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе. «Петушки ходят»	«Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
Работа с воспитателем		1. Консультация «Организация физкультурно - игровой деятельности детей вне занятий» 2. Рекомендации по индивидуальной работе с детьми.					
Работа с родителями		1. Индивидуальные беседы с родителями. 2. Публикация информации на сайте МДОУ.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Декабрь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Природа зимой» 4 декабря День заказов подарков Деду Морозу. 10 декабря - Всемирны й день футбола.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 40-41. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ без пред мето в	Ходьба приставным шагом, с перешагиванием. Бег в врассыпную.	Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки - на двух ногах между предметами, огывая их (кубики, кегли). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	«Найди и промолчи».
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр. 41.			Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед,		

					подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки – на правой и левой ноге вдоль каната, продвигаясь вперед. Бросание – переброска мечей друг другу, стоя в ширенгах.		
	ОВД на улице	Занятие №3** стр. 41-42. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе, без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Бросание - «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Равновесие - «Попади и не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя «Я ребенок я имею право». 12 декабря - День Конституции Российской Федерации	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие № 4 стр. 42-43. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	ОРУ без предмето в	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; семенящим шагом; бег враспынную.	Прыжки – на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание – под шнуром на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание - «Передача меча в колонне».	«Салки с ленточкой».	«Эхо».
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр. 43.					

					шнуром правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек». Перекачивание - мяча между предметами.		
	ОВД на улице	Занятие №6** стр. 43-44. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Прыжки - «Из кружка в кружок». Равновесие - «Пройди - не урони»	«Стой!».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «В ожидании чуда» 15 декабря - День чая.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 45-46. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с предметом (Малый мяч)	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Подбрасывание мяча правой левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание – на животе. Равновесие – ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	«Попрыгунчики - воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №8* стр. 46.			Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.		

					Прыжки – вперед на двух ногах.		
	ОВД на улице	Занятие №9** стр.46-47. Упражнять детей в ходьбе и бега в колонне по одному; ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задание с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора остановится и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Бросание – «Пас на ходу». Прыжки – «Кто быстрее». Равновесие – «Пойди – не урони».	«Лягушки и цапля».	«Море волнуется»
4 неделя «Новогодний праздник» 31 декабря - Новый год.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 47-48. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов.	Ходьба и бег по кругу; поворотом кругом и продолжение ходьбы; затем при беге поворот без остановки движения.	Ползание – на ладонях и ступнях. Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки – на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса».	«Эхо»
	Занятие в группе.	Занятие №11* стр. 48.			Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы,		

					поднимая высоко колени, руки за голову. Бросание - мяча двумя руками от груди. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь в перед.		
	ОВД на улице	Занятие №36** стр. 39. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Броски - «Кто дальше бросит». Бег - «По дорожке проскользни». Передача - «Точный пас».	«Хитрая лиса».	«Эхо».
Работа с воспитателем		Рекомендация по индивидуальной работе с детьми.					
Работа с родителями		1. Индивидуальная работа с родителями. 2. Публикация информации на сайте МДОУ.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Январь							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
2 неделя «Безопасность» 7 января Рождество Христово 11 января Всемирный день «спасибо» День заповедников и национальных парков 13 января – День российской печати.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №17 стр. 43-45. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	ОРУ с предметом (пластики).	Ходьба и бег в колонне по одному. Вначале выполняется ходьба на носках, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.	Равновесие – «Пройди – не упади». Прыжки - «Из ямки в ямку». Прокатывание - «Прокати мяч».	«Коршун и цыплята».	«Найдем цыпленка?».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №17.			Равновесие - ходьба по доске. Прыжки - через шнур. Прокатывание - катание в прямом направлении.	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному.
	ОВД на улице.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.					

3 неделя «Покормите птиц зимой». 21 января – Международный день объятий.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №18 стр. 45-46. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с предметом (обручи)	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему группе.	Прыжки – «Зайки - прыгуны». Прокатывание мяча между предметами.	«Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №18.					
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.					
4 неделя «Зимние народные гуляния» 24 января – Международный день эскимо.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №20 стр. 47-49. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу - дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени, затем поднимаются и продолжают обычную ходьбу; бег в колонне по одному в обе стороны.	Равновесие - «По тропинке». Ползание - под дугу, не касаясь руками пола.	«Лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №20.					
	ОВД на улице.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.					
					Катание – мяча между двумя линиями, в ворота друг другу. Лазанье – под шнур, не касаясь	«Поймай снежинку».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.

					руками пола «мышки».		
Работа с воспитателем.	Консультация на тему: «О рациональной системе закаливания».						
Работа с родителями.	1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Консультация на тему: «Развитие мелкой моторики рук, как средство развития речи у детей».						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Январь							
№ n/n Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
2 неделя «Безопасность» 7 января Рождество Христово 11 января Всемирный день «спасибо» День заповедников и национальных парков 13 января – День	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 58-59. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с предметом (обручи)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всей группе.	Равновесие-ходьба по канату. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр. 59.			Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки - на двух ногах, перепрыгивание		

российско й печати.					через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание - мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.		
	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 59. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.		Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Равновесие - «Снежинки-пушинки». Бросание - «Кто дальше».		Ходьба «змейкой» между предметами за инструктором.
3 неделя « Покормите птиц зимой». 21 января – Международный день объятий.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 59-60. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с предметом (мячи).	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному.	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр. 61.			Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие -		

					ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.		
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 61. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.		Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстоянии 30 м.	Равновесие - «Снежная карусель». Прыжки - «Прыжки к елке».		Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Зимние народные гуляния» 24 января – Международный день эскимо.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 61-62. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с предметом (косички).	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	Отбивание - мяча о пол. Ползание – между гимнастических палок с опорой на ладони и ступни.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр. 62-63.			Прокатывание - мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание - в прямом		

					<p>направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м.</p> <p>Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>Прыжки - на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>	
	ОВД на улице.	<p>Занятие №21** стр. 63.</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>		<p>Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к ней.</p> <p>Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p>	<p>Броски - «Кто дальше бросит?».</p> <p>Прыжки - «Перепрыгни - не задень».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
Работа с воспитателем.		Консультация на тему: «О рациональной системе закаливания».				
Работа с родителями.		<p>1. Публикация информации на сайте МДОУ.</p> <p>2. Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».</p>				

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Январь							
№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
2 неделя «Безопасность» 7 января Рождество Христово 11 января Всемирный день «спасибо» День заповедников и национальных парков 13 января – День	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 49-51. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	ОРУ с предметами (палки).	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу инструктора в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки – через препятствия с энергичным взмахом рук. Ведение – мяча с одной стороны на другую до обозначенной линии.	«День и ночь».	Ходьба в колонне по одному.
		Занятие в группе.			Занятие №14* стр.51.		

российско й печати.					<p>соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>Прыжки - на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого).</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p> <p>Прокатить мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>		
	ОВД на лице.	<p>Занятие №15** стр. 59.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>	<p>По кругу ставят ориентиры.</p> <p>Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p>Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать ориентиры (не сдвигать).</p>	<p>Равновесие - «Проскользи – не упади».</p> <p>Броски – «Кто быстрее».</p>	«Два Мороза».	<p>Ходьба в колонне по одному за самым умелыми морозами.</p>	

3 неделя « Покормите птиц зимой». 21 января – Международный день объятий.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 52-53. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнения в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с пред мета ми (куб ики) .	Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Прыжки – в длину с места. Перебрасывание - «Поймать мяч». Ползание – по прямой на четвереньках, проталкивая мяч впереди себя головой.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному за совенком.	
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр. 53-54.						Прыжки – в длину с места. Бросание - мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т. д.). Ползание между гимнастическими палками на ладонях и коленях с мешочком на спине.
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 54. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».						Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная

				королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.			
4 неделя «Зимние народные гуляния» 24 января – Международный день эскимо.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 54-56. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через предмет); развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под канат.	ОРУ с предметом (мячи).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье под канатом правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Равновесие – ходьба между гимнастических палок боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр. 56.			Перебрасывание мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги. В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками.		

					<p>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под канат и продолжение ползания на расстояние 3 м.</p> <p>Равновесие – ходьба – на носках, между предметами, руки на пояс.</p> <p>Выполняется двумя колоннами.</p>		
	ОВД на улице.	<p>Занятие №21** стр. 56.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.</p>		<p>Из снежков выкладывается дорожка длиной 3-5 метров.</p> <p>Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе);</p> <p>упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Ведение; Броски - «Хоккеисты».</p>	«Два Мороза».	<p>Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп).</p>
Работа с воспитателем.		Индивидуальная работа с воспитателем.					
Работа с родителями.		Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Февраль							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
1 неделя «Жизнь в лесу».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №21 стр. 50. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движения при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	ОРУ с пред мето м (кол ьцо м).	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Прыжки – «С пенька на пенек». Равновесие – «Перешагни – не наступи».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №21.			Прыжки – «С пенька на пенек». Равновесие – «Перешагни – не наступи».		
	ОВД на улице.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движения при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.			Подлезание – не касаясь руками пола - «мышки», «кролики». Равновесие – ходьба по доске. Катание – мячей в		

					прямом направлении.		
2 неделя «Юные путешественники».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 51-52. 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.	ОРУ с предметом (малым мячом).	Ходьба в колонне по одному; ходьба мелким, семенящим шагом, затем обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колен, затем переход на обычный бег.	Прыжки - «Веселые воробышки». Прокатывание мяча – «Ловко и быстро!».	«Воробышки и в гнездышках».	«Найдем воробушка».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №22.			Прыжки - «Веселые воробышки». Прокатывание мяча – «Ловко и быстро!».		
	ОВД на улице.	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.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, перешагивание через кубики, бруски. Прыжки – прыжки с высоты 15-20 см.	«Наседка и цыплята».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
3 неделя «Наша армия». 17 февраля – День спонтанного проявления доброты.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №23 стр. 52-53. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег	Бросание - мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробушки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

23 февраля – День защитника Отечества. 27 февраля – Междунар одный день полярного медведя.		руками пола.		врассыпную.			
	Занятие в группе.	Повторение занятия №23.			Бросание - мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.		
	ОВД на улице.	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.			Прыжки – из ямки в ямку, через канат. Катание – мячей друг другу, в прямом направлении. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.	«Поймай снежинку».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.
4 неделя «День любимой мамочки».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №24 стр. 53-54. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; упражнять в равновесии.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Ползание - «Под дугу». Равновесие – на полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки».	«Найдем лягушонка».
	Занятие	Повторение занятия №24.			Ползание - «Под		

	в группе.				дугу». Равновесие – на полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.		
	ОВД на улице.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; упражнять в равновесии.			Бросание – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Подлезание – под канат, не касаясь руками пола.	«Поезд».	Ходьба в колонне по одному.
Работа с воспитателем.		1. Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».					
Работа с родителями.		1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Февраль							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Жизнь в лесу».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 65-66. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше и вернуться в свою колонну). Прыжки – через бруски , расстояние между ними 40 см.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №26* стр. 66.			Равновесие – ходьба, перешагивания через предмет, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки – через канат, положенный		

					вдоль группы. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.		
	ОВД на улице.	Занятие №27** стр. 67. Повторить метание снежков в цель, игровые задания.		Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах. По сигналу инструктора остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках.	Равновесие - «Змейкой». Метание - «Добрось до кегли».	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя «Юные путешеств енники».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 67-68. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ с пред мето м (сту лья).	Ходьба в колонне по одному, На сигнал инструктора «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колени, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег враспынную.	Прыжки – из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание - мячей между предметами.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладони на каждый четвертый счет.
	Занятие в группе.	Занятие №29* стр. 68.			Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Способ –		

					стойка на коленях Равновесие – ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.		
	ОВД на улице.	Занятие №30** стр. 68-69. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.		«Метелица» - дети строятся в колонну по одному. «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не развивая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за инструктором. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают.	Равновесие – «Покружились». Бросание – «Кто дальше бросит».	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Наша армия». 17 февраля – День спонтанного проявления доброты. 23 февраля – День защитника Отечества.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 69-70. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; ловля мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	ОРУ с предметом (мячом).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание – между гимнастических палок на четвереньках.	«Воробышек и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №32* стр. 70.			Метание – мешочков в вертикальную цель – щит, правой и левой рукой (способ – от плеча).		

27 февраля – Международный день полярного медведя.					Ползание между гимнастических палок с оборой на ладони и колени. Прыжки - на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики кегли).		
	ОВД на улице.	Занятие №33** стр. 70. Упражнять детей в метании снежков на дальность.		Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде инструктора ребята занимают место в двух шеренгах – одна за другой на расстоянии шагов.	Равновесие - «Найдем Снегурочку!». Бросание - «Кто дальше бросит снежок».	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
4 неделя «День любимой мамочки».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 70-71. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	ОРУ с предметом (гимнастической палкой).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Ползание – между гимнастических палок с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба, перешагивая через предметы (мячи, кегли), высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №35* стр. 71-72.					

					<p>между гимнастических палок боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки – на правой и левой ноге, используя взмах рук.</p>		
	ОВД на улице.	<p>Занятие №36** стр. 72. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>		<p>Ходьба в колонне по одному, руки в стороны свободно балансируют.</p>	<p>Равновесие - «Туннель». Бросание - «Точно в цель».</p>	<p>«Найдем зайку».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
Работа с воспитателем.		Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования.					
Работа с родителями.		Информация «зимние травмы».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Февраль							
№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Жизнь в лесу».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 59-60. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с пред мето м (Об руче м).	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, перешагивая через предметы. Прыжки - на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Броски - мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №26* стр. 60.			Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.		

					Прыжки – между предметами на правой, затем на левой ноге. Броски - переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах.		
	ОВД на улице.	Занятие №27** стр. 60-61. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		«Быстро по местам». Ходьба «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встать рядом с предметом (кегля, кубик).	Броски - «Точная подача». Прыжки - «Попрыгунчики».	«Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя «Юные путешественники».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 61-62. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	ОРУ с предметом (палкой)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	Лазание – под дугу (шнур) прямо и боком. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №29* стр.62.			Ползание – на ладонях и коленях между предметами. Прыжки – на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный		

					взмах рук. Перебрасывание – мяча друг другу в парах.		
	ОВД на улице.	Занятие №30** стр. 62-63. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить тигровые упражнения, с клюшкой и шайбой.		Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Ходьба в колонне по одному.	Бег - «Успей выбежать». Броски - «Пас на клюшку».	«Затейники» .	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Наша армия». 17 февраля – День спонтанно го проявления доброты. 23 февраля – День защитника Отечества. 27 февраля –	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 63-64. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На 4 удара в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания	Равновесие – ходьба парами, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. Броски – «Попади в круг».	«Не попадись» (с прыжками).	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №32* стр. 64.			Равновесие – ходьба по прямой, перешагивая через предметы, попеременно правой и левой ногой.		

Международный день полярного медведя.				попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу – две трений круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Выполняется 2 колоннами в среднем темпе. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняются шеренгами.		
	ОВД на улице.	Занятие №33** стр. 64-65. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с клюшками и шайбой.		«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал инструктора «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.	Броски - «Загони шайбу». Прыжки - «Перепрыгни – не задень».	«Карусель».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «День любимой мамочки».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 65-66. Упражнять в ходьбе в	ОРУ с предметом	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в	Ползание – на четвереньках между предметами, не задевая их. Равновесие – ходьба	«Жмурки».	«Угадай, чей голосок?».

		колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	(мяч).	колонне по одному, на сигнал инструктора «Стоп!», остановиться, выполнить поворот кругом и предложить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	между гимнастических палок с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки – из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.		
Занятие в группе.	Занятие №35* стр. 66.			Прыжки - на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Равновесие – ходьба между гимнастических палок с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом – «Передал - садись».			
ОВД на улице.	Занятие №36** стр. 66. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».		Прыжки - «Не попадись».	«Белые медведи».	Ходьба в колонне по одному.	
Работа с воспитателем.	Индивидуальная работа с воспитателем.						
Работа с родителями.	Публикация на сайте МДОУ Консультация на тему: «Правильное питание, залог здоровья и сохранения физической формы».						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Март							
№ n/n Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
1 неделя «Международный женский день» 1 марта – Первый день весны 8 марта – Международный женский день.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 54-55. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с предметом (кубиком).	В центре группы из кубиков выложен круг. Дети строятся в одну шеренгу, и инструктор обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на	Прыжки - «Змейкой». Равновесие - «Ровным шагом».	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №25.			Прыжки - «Змейкой». Равновесие - «Ровным шагом».		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.			Прыжки - «Змейкой». Равновесие - «Ровным шагом».		

				<p>ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторении ходьбы и бега.</p> <p>Далее инструктор предлагает детям взять по одному кубику.</p>			
2 неделя «Неделя народных промыслов».	Занятие в группе.	<p>Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №26 стр. 56-57.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	ОРУ без предметов.	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p>	<p>Прыжки – «Через канавку».</p> <p>Катание – «Точно в руки».</p>	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №26.			<p>Прыжки – «Через канавку».</p> <p>Метание – «Точно в руки».</p>		
	ОВД на улице.	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>			<p>Равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – «Воробышки и кот».</p> <p>Метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча –</p>		

					«Сбей кеглю».		
3 неделя «Народная культура и традиции». 21 марта – Международный день кукольника, Всемирный день поэзии 22 марта – Международный день воды.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №27 стр. 57-58. Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с предметом (мячом).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному, помахивая руками. Ходьба и бег чередуются.	Равновесие - «Муравьишки». Метание – «Брось - поймай».	«Зайка серый умывается».	«Найдем зайку?».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №27.			Прыжки – через шнуры. Метание – бросание вверх и ловля его двумя руками.		
	ОВД на улице.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			Лазанье – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различным положением рук, перешагивая через предметы.	«Лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Природа весной» 27 марта – Международный день театра.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 58-59. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предмета.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ползание - «Медвежата». Равновесие – ходьба между гимнастическими палками в умеренном темпе.	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили приехали в гараж».
	Занятие	Повторение занятия №28.			Ползание -		

	в группе.				«Медвежата». Равновесие – ходьба между гимнастическими палками в умеренном темпе.		
	ОВД на улице.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			Метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур. Прыжки – перепрыгивание через две линии.	«Птица, птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
Работа с воспитателем.		1. Индивидуальная работа с детьми на закрепление упражнений и игр для профилактики плоскостопия и осанки.					
Работа с родителями.		1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями «Упражнение по профилактике плоскостопия».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Март							
№ n/n Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Международный женский день» 1 марта – Первый день весны 8 марта – Международный женский день.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 72-73. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Равновесие - ходьба на ногах между предметами. Прыжки – через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр. 73.			Равновесие – ходьба и бег между гимнастическими палками. Прыжки - на двух ногах через короткую скакалку.		
	ОВД на улице.	Занятие №3** стр. 73-74. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу			«Ловишки».	Бег - «Быстрые и ловкие». Метание - «Сбей кеглю».	

		инструктора.					
2 неделя «Неделя народных промыслов ».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 74-75. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Прыжки – в длину с места. Метание – перебрасывание мячей через шнур.	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр. 75-76.					
	ОВД на улице.	Занятие №6** стр. 76. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин, в чередовании с ходьбой.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети перепрыгивают через 5-6 шнуров. По команде изменяют направление движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Метание - «Подбрось-поймай». Катание - «Прокати не задень».	«Лошадка».	«Угадай кто кричит?».

3 неделя «Народная культура и традиции». 21 марта – Международный день кукольника, Всемирный день поэзии 22 марта – Международный день воды.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 76-77. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе между гимнастических палок.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ползание – между гимнастических палок с опорой на ладони и колени. Прокатывание – мячей между предметами.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие в группе.	Занятие №8* стр. 77.						Ползание – между гимнастических палок с опорой на ладони и колени. Прокатывание – мячей между предметами. Равновесие – ходьба между гимнастических палок с мешочком на голове.
	ОВД на улице.	Занятие №9** стр. 77-78. Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).						
4 неделя «Природа весной» 27 марта – Международный	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 78. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	ОРУ с предметом (фла	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу инструктора остановится.	Ползание – между гимнастическими палками с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Равновесие ходьба	«Охотник и зайцы».	«Найдем зайку».	

день театра.		ползание между гимнастическими палками «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	жки) .		по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.		
	Занятие в группе.	Занятие №11* стр. 79.			Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Прыжки - на двух ногах через шнуры.		
	ОВД на улице.	Занятие №12** стр. 79. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	Бег - «Бег по дорожке». Прыжки - «Перепрыгнуть ручеек». Бросание - «Ловкие ребята».	«Охотник и зайцы».	«Найдем зайку».
Работа с воспитателем.		1. Индивидуальная консультация по работе с детьми.					
Работа с родителями.		1. Подготовить материал для публикации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями: «Упражнение по профилактике плоскостопия».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Март							
№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Международный женский день» 1 марта – Первый день весны 8 марта – Международный женский день.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 72-73.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с предметом (малый мяч).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками навстречу другу другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие.  Прыжки - выполняется шеренгами. Продвигается прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.  Поворот кругом - и сделать 2-3 шага назад от линии финиша.  Броски - «Передача мяча в шеренге».	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №2* стр.73.			Равновесие - ходьба в колонне по одному между гимнастическими палками с передачей мяча перед собой и за спиной.		

					Прыжки - на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша. Эстафета с мячом – И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.					
	ОВД на улице.	Занятие №3** стр. 73-74. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.		«Бегуны» - бег на скорость 10 м.	Прыжки - «Лягушки в болоте». Броски - «Мяч о стенку».	«Совушка».	«Фигуры».			
2 неделя «Неделя народных промыслов».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 74-75. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	ОРУ с предметом (флажок).	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	Прыжки – через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание – мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание – под шнур, не касаясь руками пола.	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».			
	Занятие в группе.	Занятие №5* стр.75.						Прыжки – через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой. Переброска – мячей в парах; способ по выбору детей. Ползание - на четвереньках между	«Охотники и утки».	Игра «Тихо - громко»
	ОВД на улице.	Занятие №6** стр. 75-76. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.								

					гимнастических палок, «по-медвежьи».		
3 неделя «Народная культура и традиции». 21 марта – Международный день кукольника, Всемирный день поэзии 22 марта – Международный день воды.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 76-78. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с предметом (палка).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	Метание – мешочков в горизонтальную цель. Ползание – в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большое количество коз.
	Занятие в группе.	Занятие №8* стр.78.			Равновесие – ходьба между гимнастических палок с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).		

	ОВД на улице.	Занятие №9** стр. 78-79. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой. По команде инструктора «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.	Прокатывание - «Пас ногой». Прыжки - «Ловкие зайчата».	«Горелки».	«Эхо».
4 неделя «Природа весной» 27 марта – Международный день театра.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 79-80. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	Ползание - на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. Прыжки - на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли).	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

					Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (кубики, кегли), разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.		
	Занятие в группе.	Занятие №11* стр.80.			Ползание – под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча – «Передача мяча в шеренге». Прыжки – через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		
	ОВД на улице.	Занятие №12** стр. 80-81. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.		Ходьба в колонне по одному с остановкой; игровое упражнение «Салки - перебежки».	Передача - «Передача мяча в колонне».	«Удочка» (с прыжками).	«Горелки».
Работа с воспитателем.		1.Индивидуальная консультация по работе с детьми.					
Работа с родителями.		1. Подготовить материал для публикации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями: «Упражнение по профилактике плоскостопия».					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Апрель							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
1 неделя «Неделя здоровья» 1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги 7 апреля – Всемирный день здоровья 8 апреля - Масленица	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №29 стр. 60-61.  Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с предметом (кубик).	Ходьба и бег вокруг кубиков по кругу.	Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, между гимнастических палок, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямится и пройти дальше. Прыжки – «Через канаву».	«Тишина».	«Найдем лягушонка».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №29.			Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, между гимнастических палок, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямится и		

					пройти дальше. Прыжки – «Через канаву».		
	ОВД на улице.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, между гимнастических палок, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямится и пройти дальше. Прыжки – «Через канаву».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя «Космические приключения». 12 апреля – День космонавтики.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №30 стр. 61-62. Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с предметом (косичка).	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.	Прокатывание - мячей в прямом направлении. Прыжки из кружка в кружок.	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №30.			Прокатывание - мячей в прямом направлении. Прыжки из кружка в кружок.		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.			Прокатывание - мячей в прямом направлении. Прыжки из кружка в кружок.	«Поезд».	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя «Мы мальчики, мы девочки» 19 апреля - День подснежника.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 62-63. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх; присед, руки положить на колени.	Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №31.			Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – «Медвежата».		
	ОВД на улице.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.			Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – «Медвежата».	«Кролики».	
4 неделя «Ради мира на земле» 22 апреля – Международный день матери – земли 29 апреля – Международный день танца.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №32 стр. 63-64. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с предметом (обруч).	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе, с подскоком. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ползанье - «Проползи-не задень». Равновесие - «По мостику».	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №32.			Ползанье - «Проползи-не задень». Равновесие - «По мостику».		
	ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между			Ползанье - «Проползи-не задень».	«Сбей кеглю».	

		предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			Равновесие - «По мостику».		
Работа с воспитателем.	1. Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».						
Работа с родителями.	1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023– 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Апрель							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Неделя здоровья» 1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги 7 апреля – Всемирный день здоровья 8 апреля - Масленица	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 80-81. Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную.	Равновесие - ходьба по доске, лежавшей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки - на двух ногах через препятствия, поставленных на расстояния 40 см один от другого, 5-6 брусков.	«Пробеги тихо».	«Угадай, кто позвал».
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр. 81.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками боком приставным шагом с мешочком на голове; страховка воспитателя. Прыжки - на двух ногах через 5-6		

					шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Метание - мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.		
	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 82. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег дорожке в рассыпную, на сигнал инструктора дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	Катание - «Прокати и поймай». Бросание – «Сбей булавку (кегли)».	«У медведя во бору».	«Угадай, где спрятано».
2 неделя «Космические приключения». 12 апреля – День космонавтики.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 82-83. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с предметом (кегля).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.	Прыжки – в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр. 83.			Прыжки – в длину с места – «Кто дальше прыгнет». Метание – мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.		

					Отбивание – мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке).		
	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 84. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.		Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу инструктора; ходьба и бег врассыпную.	Равновесие - «По дорожке». Лазанье - «Не задень». Прыжки - «Перепрыгни – не задень».	«Воробышек и автомобиль».	«Найдем воробышка».
3 неделя «Мы мальчики, мы девочки» 19 апреля - День подснежника.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 84-85. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному. Приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. Бег, помахивая руками - «крылышками». Ходьба и бег чередуются.	Метание – мешочков на дальность. Ползание – между гимнастическими палками с опорой на ладони и колени.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр. 85.			Метание – мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание между гимнастических палок с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). Прыжки – на двух ногах, дистанция 3 м.		

	ОВД на улице.	Занятие №21** стр. 85-86. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.		Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора: «Аист!» - остановится и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	Перебрасывание – «Успей поймать». Бросание - «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Ради мира на земле» 22 апреля – Международный день матери – земли 29 апреля – Международный день танца.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 86. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ с предметом (косичкой).	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, представляя пятку одной ноги к носку к носку другой, руки на пояс. Прыжки – на двух ногах из обруча в обруч.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №23* стр. 87.					

					один от другого.		
	ОВД на улице.	Занятие №24** стр. 87. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба в рассыпную, высоко поднимая колени – «петушки»; бег в рассыпную.	Равновесие - «Пробеги - не задень». Бросание - «Накинь кольцо». Перебрасывание - «Мяч в сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
Работа с воспитателем.		Консультация на тему «Физкультура в садике».					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Старшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Апрель							
№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «Неделя здоровья» 1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги 7 апреля – Всемирный день здоровья 8 апреля - Масленица	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 81-82. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с пред мето м (мал ый мяч)	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки - на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Броски – переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №14* стр. 82.			Равновесие - ходьба между гимнастическими палками боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пойти дальше. Прыжки – через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		

					Броски - переброска мячей друг другу в парах.		
	ОВД на улице.	Занятие №15** стр. 82-83. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Быстро в шеренгу».	Прыжки - «С кочки на кочку». Равновесие – «Перешагни – не задень».	«Охотники и утки».	«Великаны и гномы».
2 неделя «Космические приключения». 12 апреля – День космонавтики.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 83. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с предметом (обручем).	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ползание – на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, свободно балансируя руками. Прыжки – в длину с разбега. Броски – мяча друг другу в парах.	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №17* стр.84.					

	ОВД на улице.	Занятие №18** стр. 84. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуться в другую сторону и продолжить ходьбу; бег в рассыпную, на сигнал «Стоп!» остановится. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Прыжки – «Пингвины». Броски - «Пас ногой».	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Мы мальчики, мы девочки» 19 апреля - День подснежника.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 84-86. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	ОРУ без предметов.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную.	Прыжки – на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). Ползание – между гимнастических палок на ладонях и ступнях в прямом направлении. Метание – мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». Равновесие – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №20* стр.86.					

					Прыжки – через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.		
	ОВД на улице.	Занятие №21** стр. 86-87. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.	Равновесие - «Пройди – не задень». Прыжки - «Перепрыгни – не задень». Броски - «Пас ногой». Перебрасывание - «Поймай мяч».	«Тихо - громко».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя «Ради мира на земле» 22 апреля – Международный день матери – земли 29 апреля – Международный день танца.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 87-88. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «По местам».	Броски – мяча в шеренгах. Прыжки – в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №23* стр.88.			Перебрасывание – мячей друг другу в парах; и.п. ног – стойка ноги на ширине плеч. Прыжки – через шнуры на правой и левой ноге попеременно; шнуры разложены таким образом, что бы дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		

					Игровое упражнение с бегом – «Догони пару».		
	ОВД на улице.	Занятие №24** стр. 88. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.	Передача - «Передача мяча в колонне».	«Лягушки в болоте». «Горелки».	«Великаны и гномы».
Работа с воспитателем.		Рекомендации по индивидуальной работе с детьми.					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями.					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
2 младшая группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Май							
№ п/п Тема недели	Занятие группа и улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: построение в колонну по одному, шеренгу, кругу, находить свое место при построениях.							
1 неделя «День Победы» 1 мая – Праздник весны и труда 3 мая – День солнца 9 мая – День Победы.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №33 стр. 65-66. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с пред мето м (кол ыцо м).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег чередуется.	Равновесие – ходьба между гимнастическими палками. Прыжки – через шнуры.	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
	Занятие в группе.	Повторение занятия №33.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками. Прыжки – через шнуры.		
	ОВД на улице.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками. Прыжки – через шнуры.	«Мыши в кладовой».	
2 неделя «Чистая планета».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №34стр. 66-67. Упражнять детей в ходьбе и беге	ОРУ с пред мето	Ходьба в колонне по одному между	Прыжки – «Парашютисты». Прокатывание - мячей в прямом	«Воробышк и и кот».	Ходьба в колонне по одному.

		между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	м (мяч ).	предметами.	направлении.		
Занятие в группе.	Повторение занятия №34.	Прыжки – «Парашютисты». Прокатывание мячей в прямом направлении.					
ОВД на улице.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Прыжки – «Парашютисты». Прокатывание мячей в прямом направлении.			«Воробышек и кот».		
3 неделя «Опыты и эксперименты» 15 мая – Международный день семьи 18 мая – Международный день музеев.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №35 стр. 67-68. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание между гимнастических палок.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную, помахивая руками. Ходьба в рассыпную. Ходьба и бег чередуются.	Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – между гимнастических палок.	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №35.			Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – между гимнастических палок.		
	ОВД на улице.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание между гимнастических палок.			Метание – мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание – между гимнастических палок.		

4 неделя «Экологическая тропа» 24 мая – день Славянской письменности.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №36 стр. 68. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу мелким, семенящим шагом; бег врассыпную.	Ползание - «Крокодилы». Бег - «Пробеги - не задень».	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Повторение занятия №36.			Ползание - «Крокодилы». Бег - «Пробеги - не задень».		
	ОВД на улице.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.			Ползание - «Крокодилы». Бег - «Пробеги - не задень».		
Работа с воспитателем.		1. Индивидуальная работа с воспитателем.					
Работа с родителями.		1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями					

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»							
Средняя группа							
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Май							
№ п/п Тема недели	Занятие группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «День Победы» 1 мая – Праздник весны и труда 3 мая – День солнца 9 мая – День Победы.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 88-89. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	ОРУ без пред мето в.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носки другой, руки на пояс. Прыжки – в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котятa и щенятa».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №26* стр. 89.			Равновесие – ходьба между гимнастическими палками боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Положение рук может быть разным – на пояс, в стороны, за голову. Прыжки – в длину с места через шнуры,		

					расстояние между шнурами 50 см. Прокатывание – мяча между кубиками «змейкой». Выпрямится, поднять мяч на головой и потянуться.		
	ОВД на улице.	Занятие №27** стр. 89. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.		Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Подпрыгивание - «Достань до мяча». Прыжки - «Перепрыгни ручеек». Бег - «Пробеги – не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя «Чистая планета».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 89-90. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с предметом (кубики)	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную.	Прыжки – в длину с места через шнур. Перебрасывание – мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №29* стр. 90.					

	ОВД на улице.	Занятие №30** стр. 90-91. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу; повторить задание с бегом и прыжками.		Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора: «Зайки!» - остановится и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; «Петушки!» - остановится, помахать руками вверх-вниз и произнести «Ку-ка-ре-ку!». Ходьба и бег враспынную.	Метание - «Попади в корзину». Подбрасывание - «Подбрось - поймай».	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Опыты и эксперименты» 15 мая – Международный день семьи 18 мая – Международный день музеев.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 91-92. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	ОРУ с предметом (палкой).	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег враспынную. На одной стороне заранее раскладывают 5-6 шнуров на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Метание – в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой. Ползание между гимнастическими палками с опорой на ладони и ступни.	«Зайцы и волк».	«Найдем зайца».
	Занятие в группе.	Занятие №32* стр. 92.			Прыжки – через короткую скакалку. Метание - в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание - между гимнастических палок с опорой на ладони и ступни.		
	ОВД на улице.	Занятие №33** стр. 92. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение		Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары;	Отбивание - «Не урони». Прыжки - «Не задень».	«Пробеги тихо».	

		перестраиваться по ходу движения.		ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Бег - «Бегом по дорожке».			
4 неделя «Экологическая тропа» 24 мая – день Славянской письменности.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 92-93. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	Равновесие – ходьба между гимнастическими палками с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки - на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Упражнение выполняется двумя колонами поточным способом.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.	
	Занятие в группе.	Занятие №35* стр. 93.						Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. Прыжки - на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
	ОВД на улице.	Занятие №36** стр. 93-94. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.						Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом,

				продолжение ходьбы.			
Работа с воспитателем.	1.Консультация на тему Консультация «Организация режима дня в детском саду».						
Работа с родителями.	1. Публикация информации на сайте МДОУ. 2. Индивидуальные беседы с родителями.						

## Календарно-тематический план инструктора по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»

### Старшая группа

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

### Май

№ п/п Тема недели	Занятия группа / улица	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
			ОРУ	Виды ходьбы, бега	ОВД	Подвижные игры	
Построение и перестроение: Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. Построение в одну шеренгу, перестроение по одному, в движении.							
1 неделя «День Победы» 1 мая – Праздник весны и труда 3 мая – День солнца 9 мая – День Победы.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 88-89. 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.	ОРУ с пред мето м (обр уче м).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Равновесие - ходьба между гимнастическими палками, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. Броски - малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Совушка».	«Великаны и гномы».
	Занятие в группе.	Занятие №26* стр. 89-90.			Равновесие - ходьба между гимнастическими палками навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу. Прыжки – на двух ногах между предметами; выполняется двумя		

					шеренгами («Кто быстрее») Броски – мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.		
	ОВД на улице.	Занятие №27** стр. 90. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движения при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе; переход на ходьбу; повторить бег.	Броски - «Пас на ходу». Прыжки - через короткую скакалку.	«Совушка».	«Фигуры».
2 неделя «Чистая планета».	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 90-91. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	ОРУ с предметом (мяч).	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу инструктора; ходьба и бег в рассыпную.	Ведение - мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Прыжки – в длину с места. Пролезание – в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	«Горелки».	«Летает - не летает».
	Занятие в группе.	Занятие №29* стр.91.			Равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове.		

					Прыжки – в длину с разбега. Метание – мешочков в вертикальную цель.		
	ОВД на улице.	Занятие №30** стр. 92. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках		Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег врассыпную.	Прыжки - «Ловкие прыгуны». Ведение - «Проведи мяч». Прокатывание – «Пас друг другу».	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя «Опыты и эксперименты» 15 мая – Международный день семьи 18 мая – Международный день музеев.	Занятие в группе.	Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 92-93. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную.	Метание – мешочков на дальность. Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание – между гимнастическими палками на четвереньках.	«Воробьи и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
	Занятие в группе.	Занятие №32* стр. 93.			Метание – мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит». Лазанье – под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в		

					<p>группировке – сложившись в «комочек».</p> <p>Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>		
	ОВД на улице.	<p>Занятие №33** стр. 93-95.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>		<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>По одной стороне зала (площадки) ходьба между кеглями; по другой стороне - бег между кубиками - чередовании.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Броски - «Мяч водящему».</p> <p>Прыжки - «Кто скорее до кегли».</p>	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
<p>4 неделя «Экологическая тропа» 24 мая – день Славянской письменности.</p>	Занятие в группе.	<p>Л.А. Пензулаева, Физическая культура в детском саду.</p> <p>Занятие №34 стр. 95-96.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	ОРУ с предметом (палка).	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Равновесие – ходьба между гимнастическими палками, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Прыжки – на двух ногах между кеглями.</p>	«Охотники и утки».	«Летает - не летает».
	Занятие в группе.	Занятие №35* стр.96.			<p>Ползание – между гимнастическими палками на четвереньках – «по-медвежьи».</p> <p>Прыжки – между</p>		

					предметами на правой и левой ноге. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.		
	ОВД на улице.	Занятие №36** стр. 96. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		«По местам». Дети строятся в три колонны. Инструктор ставит перед каждой колонной кубик. По сигналу разбегаются. «По местам!» быстро построится, найдя свое место в колонне.	Передача - «Пас ногой». Прыжки - «Кто выше прыгнет».	«Не оставаться на земле».	«Водяной».
Работа с воспитателем.		Консультация на тему «Особенности организации двигательной активности на прогулке летом».					
Работа с родителями.		Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года.					

## Пояснительная записка.

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда педагогических задач, например таких, как выявление уровня развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребёнка возрастным нормам.

На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени, объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организаций занятий.

По данным исследований Г. Бондаревского, Г. Юрко, В. Белоярцевой, структуру физической подготовленности детей 3-7 лет составляют два взаимосвязанных блока:

1. Овладение основными движениями и физическими качествами.
2. Умение использовать приобретённые двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Первый блок физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание мешочка с песком правой и левой руками.
4. Гибкость (наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя или сидя).
5. Сила (бросание набивного мяча весом – 1 кг.).

 Высокий уровень – показатели превышают или находятся на верхней границе качественных ориентиров.

 Выше среднего – показатели соответствуют качественным ориентирам.

Средний уровень – показатели находятся на нижней границе качественных ориентиров.

 Ниже среднего – показатели ниже качественных ориентиров.

 Низкий уровень – отказ ребенка от выполнения движения.

## **Методика экспресс - анализ и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.**

### **1. Челночный бег.**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой – ставятся стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик, отнести его и остановится. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 м.

Инструктор дает установку: «Перенести как можно быстрее кубики».

Отмечается время в секундах.

#### **Качественные ориентиры техники бега.**

##### **Младший дошкольный возраст.**

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент полета (отрыв от почвы).
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

##### **Средний дошкольный возраст.**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
5. Ритмичность бега.
6. Содержание направления без ориентиров.

##### **Старший дошкольный возраст.**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты энергично работают (назад – вперед - вверх).
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

#### **Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова)**

Пол	4	5	6	7
Мужской	14,5	12,7	11,5	10,5
Женский	14,0	13,0	12,1	11,0

### **2. Прыжок в длину с места.**

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4X4 м. Глубина ямы 40-50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояния в см.

#### **Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**

##### **Младший дошкольный возраст.**

1. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.

2. Отталкивание одновременно двумя ногами.
3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны.
4. Приземление мягкое на обе ноги.

#### **Средний дошкольный возраст.**

1. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямленные, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

#### **Старший дошкольный возраст.**

1. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед. Руки идут вперед-вверх.

Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню. Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранения равновесия.

#### **Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см (Г. Юрко).**

Пол	3	4	5	6	7
Мужской	47,0-57,0	53,5-76,5	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
Женский	38,2-54,0	51,1-73,9	66,0-94,0	77,6-99,6	86,0-123,0

### **3. Метание на дальность.**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берут мешочки весом 150 г. – для детей младших групп; 200-250 гр для детей старших групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

#### **Качественные ориентиры техники метания.**

##### **Младший дошкольный возраст.**

1. Стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.
4. Сохранение равновесия.

##### **Старший дошкольный возраст.**

1. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой впереди, правая на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад-в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину – «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.

4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко).**

Пол	3	4	5	6	7
Мужской	1,8	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
Женский	1,5	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,0

**4. Гибкость.**

Гибкость морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности звеньев.

Ребенку предлагается встать, слегка расставив ноги и не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расставление между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

**5. Сила.**

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг. Вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками как можно дальше.

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в см. (1 кг) (Г. Юрко).**

Пол	3	4	5	6	7
Мужской	109-157	117-185	187-270	221-270	242-360
Женский	97-153	97-153	138-221	156-256	193-361

При обследовании детей дается не менее 2 попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае.

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4 бальная система.

4 балла – все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла – 50% показателей соответствует или превышает норму.

2 балла – 25% показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл – все показатели ниже нормы.

**Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов второго блока физической подготовленности.**

Включает в себя анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

**Методика выявления умений самостоятельно действовать с предметами.**

### **Младший и средний дошкольный возраст.**

Подгруппе детей (5-6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске (высота 30-35 см).
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 4-5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку.
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).

**Оценка выполнения предложенных заданий проводится в балах.**

4 балла – выполняет все действия самостоятельно и правильно.

3 балла – выполняет все действия правильно, но с большой помощью педагога.

2 балла – выполняет самостоятельно и правильно не менее 50% действий, но с большой помощью взрослого.

1 балл – практически все действия выполняет с помощью взрослого.

### **Старший дошкольный возраст.**

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

- Мячи разных размеров, мишени, корзины для метания, натянута сетка или веревка для перебрасывания.
- Скакалки короткие и длинные.

Данные пособия предлагаются как наиболее удобные для использования в самостоятельной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие действовать как самостоятельно, так и с партнером.

Инструктор предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

#### **Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.**

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями? Соответствует ли содержание двигательной деятельности по возрасту детей?
2. Владеют ли дети техникой действий (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 15 раз. Вращать скакалкой вперед, назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
4. Проявляют ли интерес к деятельности?

#### **Оценка самостоятельных действий с предметами проводится по 4 балльной системе.**

4 балла – выполняет действия на высоком техническом уровне, действует разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла – выполняет действия в полном соответствии с программой на высоком уровне, действует разнообразно, умеет объединяться.

2 балла – выполняет действия в соответствии с программой, владеет техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл – выполняет действия в полном объеме «Программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младшем и среднем возрасте), определяются знания подвижных игр и умений их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2-3 подвижных игр в соответствии с «программой» (содержание, правила, способы выбора водящего).
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение ставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

#### **Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.**

Инструктор предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

*Оценка знаний и умений проводится по 4 бальной системе.*

4 балла – ребенок знает 2-3 подвижные игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла – знает 1-2 подвижной игры, но затрудняется в самостоятельной организации ее.

2 балла – знает не более одной подвижной игры, но организует ее только с частичной помощью инструктора.

1 балл – полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры, складываются, и получается сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки набранные ребенком по 2 блокам, сложить и полученную сумму разделить на 2. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (1 блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (2 блок) – 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит  $(3+2)/2=2,5$  балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4 – м уровням:

- От 3,5 до 4 баллов – оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).
- От 2,4 до 3,4 балла – высокий уровень, характеризующиеся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.
- От 1,3 до 2,3 балла – средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как 1, так и 2 блоков физической подготовленности.
- Менее 1,2 балла – низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

### **III. Материально – технические (пространственные) условия реализации рабочей программы.**

- Уголок для двигательной активности ребенка в группе.
- Информационная папка.
- Участки детского сада, оснащенные спортивным инвентарём, оборудованием.

### 3.1. Перечень методических материалов для организации НОД «Физкультура».

<b>№</b>	<b>Учебно – методические пособия</b>	<b>Количество</b>
1	Перспективные планы для дошкольников по физкультуре	4
2	Комплексы утренней гимнастики	По возрастным группам
3	План индивидуальной работы с детьми	1
4	Планирование активного отдыха	По возрастным группам
5	Перспективный план работы с родителями	1
6	Перспективный план работы с педагогами (воспитателями)	1
7	Картотека подвижных игр	1
8	Картотека дыхательной гимнастики	1
9	Рабочая программа по физкультуре	1
10	Методическая литература	1
11	Фонетика аудио кассет и сд-диков	

### 3.2. Методическая литература.

- Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001 год.
- Детский фитнес физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2014 год.
- «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.
- Методика «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева.
- Игровая технология «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина.
- Движение день за днем. М.А. Рунова. Линка – Пресс. Москва 2007 год.
- Система физического воспитания в ДОУ. О.М. Литвинова. – Волгоград: учитель, 2007 год.
- Радость движения. М.А. Рунова. Москва. 2004 год.
- Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2008 год.
- Физкультурные занятия в детском саду (средняя, старшая, подготовительная к школе группы). – М.: Издательство «скрипторий 2003 год», 2010 год.
- Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство». Авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012 год.
- Планы – конспекты НОД с детьми 6-7 лет в ДОУ образовательная область «физическая культура». Практическое пособие. Авт. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013 год.
- Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика – Синтез. Москва 2000 год.
- «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Ж.Е. Фирилева., Е.Г. Сайкина. – СПб., «Детство-Пресс», 2007 год.
- Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 год.