|  |
| --- |
| **Октябрь** |
| Образовательная область «Физическое развитие» Возрастная группа: 2 младшая |
| Тема недели | Задачи  | ОРУ  | ОВД | ОВД с усложнением  | Подвижные игры  | ОВД на улице |
| **Построение и перестроение:** 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен. |
| **Тема периода: «Осень рыжей краскою все вокруг раскрасила»** |
|  1 неделя«Осень песенку поет, дождик, ветер к нам зовет» (погодные изменения) | Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк» | И.у. «Докати мяч до кубика» | «Догони мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч»«Поймай комара»«Бегите ко мне» |
| 2 неделя«На прогулку в лес пойдем, много листьев наберем» | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | ОРУ без предметов | Прыжки из обруча в обруч.Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя. | Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями | «Ловкий шофёр» | «Найди свой домик»«Кот и воробышки»«Поезд» |
| 3 неделя «Прилетайте птички, голуби, синички поклевать зерно-вкусное оно» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении.Ползанье на ладонях и коленях змейкой между предметами. | И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли» | «Зайка умывается»«Найди зайку» | «Догоните меня»«Найдём игрушку»«Поезд» |
| 4 неделя «И мишутку, и зайчишку знают малые детишки» (дикие животные) | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | ОРУ на скамейке | Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами. | Прыжки с продвижением вперёд | «Кот и воробышки» | «Наседка и цыплята»«Поймай комара»«Пузырь» |
| **Октябрь** |
| Образовательная область «Физическое развитие» Возрастная группа: средняя  |
| Тема недели | Задачи  | ОРУ  | ОВД | ОВД с усложнением  | Подвижные игры  | ОВД на улице |
| **Построение и перестроение:** 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны |
| **Тема периода: «Осень рыжей краскою все вокруг раскрасила»** |
|  1 неделя«Осень песенку поет, дождик, ветер к нам зовет» (погодные изменения) | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед | ОРУ без предметов. | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны. | «Догони мяч» | «Мяч через шнур»«Кто быстрее до кегли»«Найди свой цвет». |
| 2 неделя«На прогулку в лес пойдем, много листьев наберем» |  Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения | ОРУ без предметов | Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом).Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м. | «Автомобили»,«Ловкий шофер» | « Подбрось- поймай», «Кто быстрее». «Ловишки» |
| 3 неделя «Прилетайте птички, голуби, синички поклевать зерно-вкусное оно» | Повторить ходьбу в колонне по одному, ходьбу и бег с остановкой по сигналу. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяча в прямом направлении,Лазание под шнур не касаясь руками пола. | Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом).Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | «Найдем зайку» | «Прокати- не урони»,«Вдоль дорожки».«Цветные автомобили». |
| 4 неделя «И мишутку, и зайчишку знают малые детишки» (дикие животные) | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу, развивать координацию движений при ползании на четвереньках, и равновесии.  | ОРУ на гимнастической скамейке. | Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см)Равновесие- ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию. | Лазание под шнур с мячиком в руках,Прокати мяч по дорожке. | «Кот и воробышки» | «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке».«Лошадки» |

|  |
| --- |
| **Октябрь** |
| Образовательная область «Физическое развитие» Возрастная группа: старшая  |
| Тема недели | Задачи  | ОРУ  | ОВД | ОВД с усложнением  | Подвижные игры  | ОВД на улице |
| **Построение и перестроение: :** 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. |
| **Тема периода: «Осень рыжей краскою все вокруг раскрасила»** |
|  1 неделя«Осень песенку поет, дождик, ветер к нам зовет» (погодные изменения) | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.Броски мяча двумя руками от груди друг другу | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.Передача мяча двумя руками от груди. | «Перелет птиц»,«Найди и промолчи» | Работа с мячом в группах.«Не попадись» |
| 2 неделя«На прогулку в лес пойдем, много листьев наберем» (деревья и кустарники) |  Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.Ползание по гимнастической скамейке на четверень | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу»,«У кого мяч?» | «Проведи мяч»,«Мяч водящему». «Не попадись».  |
| 3 неделя «Птицы улетают в теплые края» (зимующие и перелетные птицы) | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.Ползание на четвереньках между предметами.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка»,«Сбор урожая» | «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким». |
| 4 неделя «И в тайге, и в степи, звери разные, смотри!  | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди»,«Съедобное – несъедобное» | «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Ловишки-перебежки». «Затейники».  |

|  |
| --- |
| **Октябрь** |
| Образовательная область «Физическое развитие» Возрастная группа: подготовительная  |
| Тема недели | Задачи  | ОРУ  | ОВД | ОВД с усложнением  | Подвижные игры  | ОВД на улице |
| **Построение и перестроение:** 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |
| **Тема периода: «Осень рыжей краскою все вокруг раскрасила»** |
|  1 неделя«Осень песенку поет, дождик, ветер к нам зовет» (погодные изменения) | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию | Ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Прыжки на двух ногах вдоль шнура.Переброска мячей. | «Круговая эстафета» | «Перебрось-поймай», «Не попадись».«Фигуры» |
| 2 неделя«На прогулку в лес пойдем, много листьев наберем» (деревья и кустарники) |  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги .Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч) | «У медведя во бору»«Эхо» |  «Кто самый меткий?», «Перепрыгни-не задень».«Совушка» |
| 3 неделя «Птицы улетают в теплые края» (зимующие и перелетные птицы) | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны | Введение мяча по прямой (между предметами)Ползание по гимнастической скамейке.( с мешочком на спине) Ходьба по гимнастической скамейке.( руки за голову | «Удочка» | «Успей выбежать», «Мяч водящему».«Не попадись» |
| 4 неделя «И в тайге, и в степи, звери разные, смотри!  | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | ОРУ с мячом | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким ( коротким) шагом .Бег в колонне по одному |  Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши | «Удочка» | «Лягушки», «Не попадись».«Ловишки с ленточками» |