

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол от 10.09.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2022 № 115
Заведующий ГБДОУ № 53
_____ Л.А.Сетуридзе

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(3-7 лет)
на 2022 – 2023 учебный год**

**Санкт-Петербург
2022**

Оглавление

I. Целевой раздел		
1.1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.3.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)	4
1.2.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	8
1.3.	Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы	13
1.4.	Связь образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями	14
II. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание работы по физической культуре	14
2.2.	Режим двигательной активности	27
III. Организационный раздел		
3.1.	Планирование образовательной деятельности	33
3.2.	Формы и методы образовательной деятельности	33
3.3.	Комплексно – тематическое планирование НОД	35
3.4.	Организация предметно – пространственной развивающей среды физкультурного зала	71
3.5.	. Комплекс методического обеспечения образовательного процесса	71

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 53 Приморского района Санкт-Петербурга (далее ДОУ) разработана на основании Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» и в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 53 Приморского района Санкт-Петербурга. Программа разработана на 2022-2023 учебный год. Программа направлена на освоение образовательной области «Физическое развитие» ООП ДО подраздела «Физическая культура» детьми от 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Целью программы является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию, создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и т.д.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи).

Принципы построения программы

- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости;
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

1.1.2 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 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 отношениям 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 недавно 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 физической культуре – поддержать 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 заменить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха (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.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Возросли 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 заданиями, 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 совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 4 до 5 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

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 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому, постоянный контроль за позой и осанкой ребенка, обязательное условие его нормального физического развития.

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 некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому уделяется особое внимание развитию мелкой моторики – использовать пальчиковую гимнастику.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), о закаливании, о занятиях спортом, об утренней гимнастике. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (об органах: чувства, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности: совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение, что сказывается на возможностях саморегуляции.

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психологически, что связано и с возрастающей физической выносливостью.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

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

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

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, не гнущейся подошве, большего, чем нужно размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Необходимо предупреждать появление плоскостопия, быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах.

У детей уже хорошо развиты крупные мышцы, а мелкие мышцы, особенно кисти рук, требуют постоянного внимания. Поэтому необходимо использовать пальчиковую гимнастику. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, нагляднопрактической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, о закаливании. 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, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим),

- о некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, подать грелку, градусник и т.п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольника в детском саду – они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем, инструктор помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как «Мы заботимся о малышах», «Мы-помощники», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных 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.

1.2 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>2. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, узнаёт новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>3. Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности, её результатов, выполнения элементарных трудовых</p>	<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>2. Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p> <p>3. Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p> <p>4. Взаимодействует с взрослыми сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои</p>	<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления.</p> <p>2. Проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p> <p>3. Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p> <p>4. Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать её результаты.</p> <p>5. Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной деятельности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить</p>

<p>действий, оздоровительных мероприятий.</p> <p>4. Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.</p> <p>5. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице, ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие.</p> <p>6. Может реализовывать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p>7. Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p> <p>8. Стремится к постановке цели при выполнении физических</p>	<p>потребности и интересы.</p> <p>5. Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> <p>6. Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p>7. Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни.</p> <p>8. Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила здорового образа жизни, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <p>9. Ходьба и бег: - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на</p>	<p>максимальные физические качества при выполнении движений - способен оценить качество их выполнения.</p> <p>6. Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p> <p>7. Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p> <p>8. Способен воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задач, к выбору способа её выполнения. Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p> <p>9. Ходьба и бег: - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;</p>
---	---	---

<p>упражнений. Способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений.</p> <p>9. Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим; - ходить по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см); - догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; - бегать по кругу, обегать предметы; - бегать по дорожке (шириной 25 см); - челночный бег (5 м × 3). <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); - прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгать в длину с места; - прыгать вверх с места, доставая предмет одной рукой; - прыгать одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; - прыгать одновременно двумя 	<p>пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10-15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; - перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи; - бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; - бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно; - челночный бег (10 м × 3); - ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; на одной ноге (правой и левой); - прыгать в длину с места; - прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; - прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; - перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд; - перепрыгивать с разбега через верёвку или 	<ul style="list-style-type: none"> - бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; - бегать врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; - челночный бег (10 м × 3). <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону; - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; - прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; - перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; - спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; прыгать на батуте не менее четырех раз подряд. <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; - лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами; - ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; - подлезать поочередно под несколькими
---	---	--

<p>ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка</p> <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; - влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; - подлезть на четвереньках под двери дуги (высотой 50-60 см). <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); - катать и перебрасывать мяч друг другу; - перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); - прокатывать мяч между предметами; - подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками; - бросать вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; - попадать мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; - метать мяч одной (удобной) рукой в 	<p>резинку (высотой 15 см);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см. <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону; - лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами; - ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - подлезать под дуги (высотой 50-60 см), не касаясь пола руками; - пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1-1,5 м); - подбрасывать мяч (диаметром 12-15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; - перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; - метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6-8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м; - метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 × 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); - отбивать мяч от пола одной рукой (правой и 	<p>предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами; - пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд; - перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; - перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; - метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); - метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 × 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); - прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); - отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м). <p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); - удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и
---	--	--

<p>вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.</p> <p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кружиться в обе стороны; - ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; - ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); - стоять не менее 10 сек. на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой. Спортивные упражнения: - кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; - кататься на трёхколесном велосипеде; - ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками. 	<p>левой) не менее пяти раз подряд.</p> <p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5м, сохраняя прямолинейность движения; - удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 сек; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); - переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. <p>Спортивные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить; - скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; - кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; - ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими. 	<p>приставлена стопой к колену под углом 90°;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; - ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); - прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; - перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку. <p>Спортивные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках; - скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; согнув ноги в коленях; - владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).
--	--	---

1.3 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце, с учетом рекомендаций медперсонала ДОУ (листы здоровья)

Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое

Данные обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Педагогической диагностики отражаются в диагностических картах, которые позволяют оценить динамику становления у детей целевых ориентиров и эффективность образовательного процесса

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств:

Бег на 10м с хода - тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию.

Бег на 30 м со старта - тестируются скоростные качества.

Прыжок в длину с места - тестируются скоростно-силовых качеств.

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя - тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Челночный бег 5 раз по 6м(челночный бег 3 по 10 м) – тестируется ловкость и координационных способностей - - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Подбрасывание и ловля мяча - тест на ловкость и координацию.

Отбивание мяча от пола - тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы.

Гибкость – наклон вперед, стоя ноги врозь - тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

1.4 Связь образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Речевое развитие»	– развитие устной речи в ходе высказываний детьми своих впечатлений, характеристики движений и игр; - практическое овладение детьми нормами речи, обогащение словаря.
«Художественно-эстетическое развитие»	- развитие ритмической деятельности, на основе физических качеств и основных движений детей.
«Познавательное развитие»	– в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий; – одно из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Социально-коммуникативное развитие»	– развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; – игровое общение; – развитие произносительной стороны речи; – приобщение к ценностям физической культуры; – формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; – приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по физической культуре

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи подраздела «Физическая культура»

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная группа
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в координацию, скоростно - силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>4. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес физическим упражнениям</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу,</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. <p>3. Развивать у детей физические качества</p>

	4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	координацию, гибкость. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	(силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
--	--	--	---

Задачи и содержание работы по физическому развитию

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх
6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба: обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами). Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную, с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег по прямой, по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из

исходного положения сидя, поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине, одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

1. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

2. Подвижные игры:

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
8. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. 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).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. 29 Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на

одной ногой (правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки 30 вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

Подвижные игры:

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
4. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
5. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут;
6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м 33 примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в

сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Подвижные игры:

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др .

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в

горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. 3

Спортивные игры Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Подвижные игры:

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» и др.

2.2 Режим двигательной активности

Режим двигательной активности детей 2-ой младшей группы (3-4 года)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
1. Утренняя гимнастика	8.10	7мин.	7мин.	7мин.	7мин.	7мин.	7мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.
3. Динамические часы	В течение прогулки	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
6. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики:	15.00	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
7. Трудовая деятельность	В течение дня	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.
8. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9. Физкультминутки.	Во время занятий	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
10. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Режимные моменты							
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.
2. Прием пищи	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.
3. Сон	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.
Непосредственно образовательная деятельность							
1. Образовательная область «Физическая культура»	Первая половина дня	15 мин.	Группа №1 группа №2				Группа №1 группа №2
2. Образовательная	Первая половина дня	15 мин.					

область «Музыка»							
Массовые мероприятия							
1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	15-20 мин.					
Самостоятельная деятельность детей							
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
3. Игры с водой и песком	На прогулке, в течение дня	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
5. Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

Режим двигательной активности детей средней дошкольного возраста (4-5 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
1. Утренняя гимнастика	8.10	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.	18 мин.
3. Динамические часы	В течение прогулки	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
6. Упражнения после сна с элементами дыхательной	15.00	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.

гимнастики:							
7. Трудовая деятельность	В течение дня	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.	20мин..	20мин.
8. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9. Физкультминутки.	Во время занятий	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
10 Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин
Режимные моменты							
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.
2. Прием пищи	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.
3. Сон	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.
Непосредственно образовательная деятельность							
1. Образовательная область «Физическая культура»	Первая половина дня	20 мин.		Группа №1 группа №2 группа №3	Группа №3	Группа №1 группа №3	
2. Образовательная область «Музыка»	Первая половина дня	20 мин.					
Массовые мероприятия							
1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	30 мин.					
Самостоятельная деятельность детей							
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.	1ч. 20 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
3. Игры с водой и песком	На прогулке, в течение дня	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
5. Деятельность по	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

желанию детей							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
1. Утренняя гимнастика	8.30	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
3. Динамические часы	В течение прогулки	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
6. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики:	15.00	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
7. Трудовая деятельность	В течение дня	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
8. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9. Физкультминутки.	Во время занятий	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
10. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Режимные моменты							
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.
2. Прием пищи		1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.
3. Сон		2 ч. 40 мин.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
Непосредственно образовательная деятельность							
1. Образовательная область «Физическая культура»	Первая половина дня	25 мин.			Старшая группа	Старшая группа	

2. Образовательная область «Музыка»	Первая половина дня	25 мин.					
Массовые мероприятия							
1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	40 мин.					
Самостоятельная деятельность детей							
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
3. Игры с водой и песком	На прогулке, в течение дня	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
5. Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
1. Утренняя гимнастика	8.30	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
3. Динамические часы	В течение прогулки	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
6. Упражнения после сна с	15.00	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.

элементами дыхательной гимнастики:							
7. Трудовая деятельность	В течение дня	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
8. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Режимные моменты							
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.	1ч. 10 мин.
2. Прием пищи	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.	1ч. 25 мин.
3. Сон	2 ч. 40 мин.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
Непосредственно образовательная деятельность							
1. Образовательная область «Физическая культура»	Первая половина дня	30 мин.	Группа №1 Группа №2		Группа №1		Группа №2
2. Образовательная область «Музыка»	Первая половина дня	30 мин.					
Массовые мероприятия							
1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	40 мин.					
Самостоятельная деятельность детей							
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
3. Игры с водой и песком	На прогулке, в течение дня	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
5. Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

1.1.1. Организационный раздел

3.1 Планирование образовательной деятельности.

Организация образовательной деятельности по физической культуре (Непрерывная образовательная деятельность)

Время проведения НОД:

- 2 младшая группа – 15 минут
- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 25 минут
- подготовительная группа – 30 минут

3.2 Формы и методы образовательной деятельности

Организационными формами по воспитанию физической культуры в ГБДОУ является:

- Непосредственно образовательная деятельность;
- физкультурно-оздоровительная работа в течении дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья);
- самостоятельная двигательная активность.

Методы реализации программных задач

Наглядные	Словесные	Практические
-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.	- название инструктором по физической культуре упражнений; - описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения; - вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.	-выполнение движений (совместнораспределенное, совместнопоследовательное; -выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение); - повторение упражнений с изменениями и без; -проведение упражнений в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы	Естественные силы природы	Физические упражнения
<p>- 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</p>	<p>- 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</p>	<p>которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений</p>

3.3. Комплексно-тематическое планирование НОД

Комплексно – тематическое планирование в младшей группе

Месяц	Содержание организованной образовательной деятельности				Виды интеграции образовательных областей
С Е Н Т Я Б Р Ь	Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
	Занятие 1-2 ОРУ без предметов Приучать детей ходить и бегать не большими группами Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие П. игра « Бегите ко мне » « Собери круг»	Занятие 3-4 ОРУ с игрушкой Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении, подпрыгивать на двух ногах на месте, ползание на четвереньках П. игра « Догони меня » « Собери круг»	Занятие 5-6 ОРУ без предметов Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами Учить энергично отталкивать мяч руками П. игра «Мой веселый звонкий мяч» М. Игра «Найди мяч»	Занятие 7-8 ОРУ с кольцом Учить ходить и бегать колонной по одному всем составом группы подлезать под шнур П. игра «Найди свой домик»	Физическое: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений., Социально-коммуникативное: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья, игры с мячом, продолжать знакомить детей с элементами правилами поведения в детском саду; играть с детьми, мешая им и не причиняя боль. Речевое: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом

Планируемые результаты:

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками вверх, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду

Занятие 1 -2**ОРУ без предметов**

Ходить и бегать по кругу
Устойчивое равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности
Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте

П.игра
«У медведя во бору»

Занятие 3-4**ОРУ сюжетный**

Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал.
При перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги
Упражнять в прокатывании мячей

П.игра
« Найди свой домик»

Занятие 5 – 6**ОРУ с игрушкой**

Останавливаться во время бега ходьбы по сигналу подлезать под шнур
Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади
Бросать мяч двумя руками вверх

П. игра
« Мыши в кладовой»

Занятие 7 -8**ОРУ с мячом**

Закрепить умение ходить и бегать по кругу
Энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу
Упражнять в ползании на четвереньках

П.игра
« У медведя во бору»

физическое: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью. Здоровью других детей
Социально-коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно
соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила

Н О Я Б Р Б	Планируемые результаты: Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах иметь элементарные представления о ценности здоровья, умеет взаимодействовать с сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем, имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков				
	Занятие 1 -2 ОРУ с обручом Упражнять в ходьбе и беге. Учить сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади. Мягко приземляться в прыжках П. игра «Мыши в кладовой»	Занятие 3-4 ОРУ с ленточками Упражнять в ходьбе колонной по одному Прыжки из обруча в обруч Учить приземляться на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча П.игра «Автомобили»	Занятие 5 – 6 ОРУ с мячом Упражнять в ходьбе в колонне по одному Ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его обратно. Ползать на четвереньках П. игра «Найди свой домик»	Занятие 7 -8 ОРУ сюжетный Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади П.игра «Автомобили»	Физическое: продолжать укреплять и охранять здоровье детей Социально - коммуникативное: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания, игры с мячом, Речевое: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

Д Е К А Б Р Ь	<p>Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темпа бега в соответствии с указанием воспитателя, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
	<p>Занятие 1 -2</p> <p>ОРУ с кольцом</p> <p>Учить ходить и бегать в врассыпную используя всю половину зала. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p>П.игра « Наседка и цыплята»</p>	<p>Занятие 3-4</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Учить ходить и бегать по кругу. Учить мягкому спрыгиванию на полу согнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>П. игра « Кот и мыши»</p>	<p>Занятие 5 – 6</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Учить ходить и бегать в врассыпную. Учить катать мяч друг другу, выдерживая направление. Подползать под дугу. .</p> <p>П. игра «Заморожу»</p>	<p>Занятие 7 -8</p> <p>ОРУ сюжетный</p> <p>Учить ходить и бегать по кругу. Подлезать под шнур, не касаясь руками. Сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>П.игра « Найди себе пару»</p>	<p>Физическое: дать представление о том, что утренняя зарядка, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с различными органами и системы организма приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p>Социально – коммуникативное: постепенно вводить игры с более сложными правилами и с мной видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p>Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду</p> <p>Речевое: развивать диалогическую речь</p>

Я Н В А Р Б	Планируемые результаты: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости; владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себе игру				
	Занятие 1 -2 ОРУ сюжетный Познакомить перестроением и ходьбой парами Сохранять устойчиво равновесие при ходьбе по доске Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед П.игра « Наседка и цыплята»	Занятие 3-4 ОРУ ленточками Учить ходить и бегать в рассыпную, спрыгивании, мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Прокатывать мяч вокруг предмета П.игр «Мороз и кролики»	Занятие 5 - 6 ОРУ без предметов Упражнять в ходьбе парами и беге в рассыпную Прокатывать мяч друг другу Подлезать под дугу, не касаясь руками пола П.игра «Светофор»	Занятие 7 -8 ОРУ с мячом Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя Подлезать под шнур, не касаясь руками пола Формировать правильную осанку при ходьбе по доске П.игра « Найди свой домик»	Физическое: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими органы и системы организма. Социально - коммуникативное: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья; игры с мячами, развивающие ловкость движений. правилами поведения в дет саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.

Ф Е В Р А Л Б	Планируемые результаты: к уровню развития интегративных качеств ребенка: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивание плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении, проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарны правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу				
	Занятие 1 -2	Занятие 3-4	Занятие 5 - 6	Занятие 7 -8	Физическая:
	ОРУ массажными мячами	ОРУ с гимнастическими палками	ОРУ сюжетный	ОРУ без предметов	Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы, навыки лазанья и ползания, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Прыжки из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. Прокатывать мяч друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.	Упражнять ходить переменным шагом через шнуры. Бег врассыпную. Бросать мяч через шнур. Подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания. Бег врассыпную. Пролезать в обруч, не касаясь руками Сохранять равновесие при ходьбе по доске.	Социально - коммуникативное: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания. Игры с мячами
	П.игра « Птички в гнездышке»	П.игра « Воробышки и кот»	П.игра «Найди свой цвет» « Угадай, кто кричит»	П.игра «Кролики»	Речевое: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него не перебивая говорящего взрослого.

М А Р Т	<p>Планируемые результаты: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных качеств): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить, проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовать движения.</p>				
	Занятие 1 -2	Занятие 3-4	Занятие 5 – 6	Занятие 7 -8	<p>Физическое: развивать умение энергично отталкиваться двумя руками и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья. упражнять и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, перешагивание через предметы, осуществлять постоянный контроль, за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни</p> <p>Социально - коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления.</p> <p>Речевое: формировать потребность делиться свои впечатлениями с взрослыми</p>
	ОРУ с игрушками	ОРУ сюжетный	ОРУ с мячом	ОРУ с ленточками	
	<p>Ходить и бегать по кругу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. Мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Познакомить с прыжками в длину с места Учить прокатывать мяч между предметами</p>	<p>Ходьба и бег по кругу Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч об пол и ловить двумя руками</p>	<p>Ходьба парам, с перешагиванием через брусок Бег врассыпную Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу</p>	
	П.игра «Зайки и волк»	П.игра «Обезьяны»	П.игра « Лохматый пес»	П. игра «Кошка и мыши»	

А П Р Е Л Ь	Планируемые результаты: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности, может бросать и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением				
	Занятие 1 -2 ОРУ с гимн палками Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 3-4 ОРУ массажными мячиками Упражнять ходить в колонну по одному. Бегать врассыпную. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол.	Занятие 5 – 6 ОРУ с обручем Ходить и бегать врассыпную. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Ползать по доске.	Занятие 7 -8 ОРУ без предметов Упражнять в ходьбе и беге колонкой по одному. Влезать на наклонную лесенку Упражнять в ходьбе по доске. Формировать правильную осанку.	Физическая: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии, развивать умение правильно приземляться в прыжках, закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение ползать. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью Социально - коммуникативное: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, продолжать знакомить с элементами правила поведения в детском саду, играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль Речевое: продолжать расширять и активизировать словарный запас
	П. игра « Курочка - хохлатка» « Где цыпленок?»	П.игра « Лягушки и цапля» « Пройди тихо»	П. игра «Мыши в кладовой» « Где спрятался мышонок?»	П. игра « День и ночь» « Каравай»	

М А Й	<p>Планируемые результаты: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Умеет бегать , сохраняя равновесие, изменяя направления, темп бега в соответствии с указаниями воспитателями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>				
	<p>Занятие 1 -2</p> <p>ОРУ с мячом Упражнять ходить и бегать по кругу. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Перепрыгивание через шнур.</p> <p>П. игр « Мыши в кладовой» « Найди цыпленка»</p>	<p>Занятие 3-4</p> <p>ОРУ с ленточками Упражнять ходить и бегать врассыпную Подбрасывании мяча Приземлении на носочки в прыжках в длину с места.</p> <p>П. игра « Огуречик, огуречик» « Угадай, кто позвал»</p>	<p>Занятие 5 – 6</p> <p>ОРУ с обручем Упражнять ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу Бегать врассыпную Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его Ползание по скамейке на ладонях и коленях</p> <p>П. игра « Воробышки и кот»</p>	<p>Занятие 7 -8</p> <p>ОРУ без предметов Упражнять в ходьбе, отработывая переменный шаг и координацию движения, и беге врассыпную Закреплять умение влезать на наклонную лентку, не пропуская реек</p> <p>П. игр « Лягушки и цапля» « Каравай»</p>	<p>Физическое: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. В колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы, бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловить его, лазать по лесенке, развивать самостоятельность творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни</p> <p>Социально коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без кика, не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p> <p>Речевое: развивать диалогическую форму речи</p>

Комплексно-тематическое планирование в средней группе

Месяц	Содержание организованной деятельности				Виды интеграции образовательной деятельности
<p>Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды вперед, назад, вверх, вниз, умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространств; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p> <p>Вводная: ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал стоп; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</p>					
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p>Занятие 1 - 2 ОРУ без предметов</p> <p>1. Ходьба и бег между параллельными линиями (дл. 3м, ш. 15см) 2. Прыжки на двух ногах вправо и влево (вокруг обруча) 3. Ходьба и бег между 2 линиями (ширина 10см) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>П. игра « Соберись в кружок»</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ с флажками</p> <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах . 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>П. игра « Найди себе пару»</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ с мячом</p> <p>1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение стоя на коленях 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>П. игра « Огуречик, огуречик» «Повторяй за мной»</p>	<p>Занятие 7 - 8 ОРУ с обручем</p> <p>1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе 4.Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p> <p>П.игра « День и ночь» « Карлики и великаны»</p>	<p>Физическое: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p>Социально-коммуникативное: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижных игр, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>Познавательное: формировать навык ориентировки в пространстве перестроениях, смене направления</p>
	<p>Планируемые результаты: знает о пользе утренней гимнастики и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении</p>				

О К Т Я Б Р Ь	<p>направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре. Выразительно и пластично выполняет движения игры «Кот и мыши»</p> <p>Вводная: ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках</p>				
	<p>Занятие 1 - 2 ОРУ с кубиками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p> <p>П. игра «Кот и мыши» Ходьба на носочках, как мышки</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ без предметов</p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу – стоя коленях 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p> <p>П. игра «Соберись в кружок» Ходьба змейкой за воспитателем</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ с гантелями</p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками 2. Подлезание под дугу 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики (шир.15см) 4. Прыжки на двух ногах между кеглями, положенные в 2 линии</p> <p>П. игра «Самолеты» Ходьба в колонне друг за другом, упражнения на дыхание.</p>	<p>Занятие 7 - 8 ОРУ с игрушкой</p> <p>1. Подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь пола (40см) 2. Прокатывание мяча по дорожке 3. Ходьба по скамейке перешагиванием через кубики 4. Игровое задание «кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижениями вперед)</p> <p>П. игра «День и ночь» Ходьба на носочках</p>	<p>Физическое: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений</p> <p>Социально - коммуникативное: обсуждать пользу утренней гимнастики в дет саду и дома, поощрять высказывания детей, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p> <p>Познавательное: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Художественно - эстетическое: разучивать упражнения под музыку в разном темпе.</p>
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности, знает значение и выполняет команды вперед, назад, кругом при ходьбе на повышенной опоре, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p> <p>Вводная: ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках. В чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p>					

Н О Я Б Р Ь	Занятие 1 -2 ОРУ с обручем 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу (1.5м) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (2м) П.игра « Самолеты» « Угадай по голосу»	Занятие 3 - 4 ОРУ без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубиками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (3м) П. игра « Автомобили»	Занятие 5 - 6 ОРУ с кубиками 1. Ходьба по канату (прямо). Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук) 3. Ходьба по шнуру (по кругу) 4. Прыжки через бруски 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленных в одну линию. П.игра « Кот и цыплята» « Найди, где спрятано»	Занятие 7 - 8 ОРУ с мячом 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Прокатывание мяча. П.игра « Огуречик» « Повтори за мной»	Физическое: рассказать о пользе закаливания, утренней гимнастики, прогулки Речевое: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность Социально - коммуникативное: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале; перебрасывание мяча друг другу разными способами; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр Познавательное: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх - вниз
Д Е К А Б Р Ь	Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет, умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; Вводная: ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.				
	Занятие 1 -2 ОРУ без предметов 1. Прыжки со	Занятие 3 - 4 ОРУ с кубиками 1. Ползание на	Занятие 5 - 6 ОРУ с мячом 1. Ходьба по	Занятие 7 - 8 ОРУ сюжетный 1. Ходьба по	Физическое: рассказать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание Социально - коммуникативное: обсуждать с

	<p>скамейки. 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ходьба и бег по ограниченной поверхности.</p> <p>П.игра « Коза» Ходьба в колонне по одному</p>	<p>четвереньках по гимнастической скамейке 2.Ходьба с перешагиванием через кубы 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу</p> <p>П. игра « Передай и не урони мяч» «Море волнуется»</p>	<p>скамейке, руки на поясе. 2. Ходьба по скамейке, на середине присесть, холопок руками, встать и пройти дальше 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>П.игра « Мороз»</p>	<p>скамейке, на середине сделать поворот. 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах 3.Прохождение по канату. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге</p> <p>П.игра по выбору детей.</p>	<p>детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</p>
Я Н В А Р Ь	<p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размер; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега с сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальный движения с учетом музыки, проявляет интерес в играх.</p> <p>Вводная: Ходьба в колонне по одному, между предметами на ногах. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ с мячом</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ с кольцом</p> <p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него.</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ с обручем</p> <p>1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени 3.Ходьба по скамейке на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть</p>	<p>Занятие 7 - 8 ОРУ без предметов</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом. 2. Перешагивание через кубики. 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см)</p>	<p>Физическое: учить детей ходить босиком по ребристой дорожке. Речевое: формировать словарь. Познавательное: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета Социально - коммуникативное: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищами.</p>

	4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз).		4. Прыжки в высоту	4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгу	
	П.и. « Найди себе пару»	П. игра « Самолеты»	П.игра «Светофор»	П.игра « Мороз»	
Ф Е В Р А Л Ь	Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры, умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр, умеет считаться с интересами и соблюдать правила подвижной или спортивной игры. Вводная: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячам. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звеньях				
	Занятие 1 -2 ОРУ без предметов 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча между предметами 3. прыжки через короткие шнуры (6-8) 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) П.игра «У медведя во бору»	Занятие 3 - 4 ОРУ с мячом 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы. 2 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 3. Ползание по скамейке на ладонях, коленях 4 Прыжки на двух ногах между кубиками, в шахматном порядке П. игра « Коза»	Занятие 5 - 6 ОРУ с гантелями 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки 4. Прыжки на правой и левой ноге через кубики (2 м) П.игра « Перелет птиц»	Занятие 7 - 8 ОРУ с султанчиками 1. Перебрасывание мяча друг другу 2. Игровое задание « перепрыгни через ручеек» 3. Игровой задание « пробеги по мостику» 4. Прыжки из обруч в обруч. П.игра по выбору детей	Физическое: учить прикрывать рот платком или платком при кашле и обращаться взрослым при заболевании. Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Социально - коммуникативное: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе, учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
	Планируемые результаты: соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места, умеет прокатывать мяч по заданию педагога: « далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре « Охотники и зайцы».				

М А Р Т	Вводная: ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, подскоках, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу), с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну в колонну по три.				
	Занятие 1 -2 ОРУ с обручем	Занятие 3 - 4 ОРУ без предметов	Занятие 5 - 6 ОРУ с флажками	Занятие 7 - 8 ОРУ с лентами	Физическое: формировать навык оказания первой помощи при травме Речевое: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, Социально- коммуникативное: при обсуждении правил игр, учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске Познавательное: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
	1 Прыжки в длину с места (фронтально) 2 перебрасывание мешочков через шнур 3 Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние 2м) и ловля после отскока (парами) 4 Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1 Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3 Прокатывание мячей между предметами 4 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях с мешочком на спине	1 Лазание по наклонной лестнице, закрепленной по вторую рейку. 2 Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны 3 Перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию 4 Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1 Ходьба и бег по наклонной доске 2 Перешагивание через набивные мячи 3 Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагнуть через набивные мячи 4 Прыжки на двух ногах через кубики	
	П.игра «Бездомный заяц» « Замри»	П. игра « Ловишки» « Эхо»	П.игра « Охотники и зайцы»	П.игра « Наседка и цыплята» « Пройди тихо»	

А П Р Е Л Ь	<p>Планируемые результаты: соблюдать правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе», умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом», владеет техникой выполнения дыхательных упражнений, умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенной количество раз.</p> <p>Вводная: ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки, враспынную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, с перестроением в три звена, перестроением в пары, враспынную между предметами, не задевая их.</p>				
	<p>Занятие 1 - 2 ОРУ без предметов</p> <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>П. игр «Совушка» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ без предметов</p> <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>П. игр «Совушка» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ без предметов</p> <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>П. игр «Совушка» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>Занятие 7 - 8 ОРУ без предметов</p> <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>П. игр «Совушка» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>Физическое: рассказывать о пользе дыхательных упражнений Социально – коммуникативное: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, учить соблюдать правила безопасности во время занятий Познавательное: продолжать рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор Речевое: поощрять речевую активность детей, при обсуждении правил игры</p>
<p>Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске, умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой, владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку, через скакалку, планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p> <p>Вводная: ходьба и бег: со сменой ведущего, между предметами, с высоко поднятыми коленями, в полуприседе, бег «Лошадки»</p>					
	<p>Занятие 1 - 2 ОРУ с кубиками</p> <p>1 Прыжки через скакалку на двух</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ с обручем</p> <p>1 Метание в вертикальную цель</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>1 Ходьба по гимн.</p>	<p>Занятие 7 - 8 ОРУ без предметов</p> <p>1 Прыжки на двух</p>	<p>Физическое: учить технике дыхания во время выполнения ходьбы. Социально – коммуникативное: учить, соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами,</p>

М А Й	ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча руками снизу двумя руками в шеренгах (2 -3 м). 3 Метание правой и левой рукой на дальность.	правой и левой рукой. 2 Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3 Прыжки чрез скакалку.	скамейке на носках, руки за головой 2 Прыжки на двух ногах между предметами 3 Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	ногах через шнуры. 2 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3 Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскоков.	формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана Речевое: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
	П.игра « Зайцы и волк» « Узнай по голосу»	П. игра « У медведя во бору» « Где спрятался мишка?»	П.игра « День и ночь» « Замри»	П.игра « Удочка»	

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

Месяц	Содержание образовательной деятельности				Виды интеграции образовательных областей
С Е Н Т Я Б Р Ь	Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основным движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание) Проявляет активность при участии в подвижной игре, проявление активности в играх с элементами соревнований Вводная часть: ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, в рассыпную, между предметами, бег до 1 мин., перестроение 2 колонны.				
	Занятие 1 -2 ОРУ без предмета 1.Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и змейкой	Занятие 3 - 4 ОРУ с малым мячом 1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань предмет» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопков. 3 Ползание по гимн.	Занятие 5 - 6 ОРУ со скакалкой 1.Пролезание в обруч в группировке 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3.Ходьба по гимнастической скамейке на голове	Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре «Пионербол» 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Катания мяча и попадание в	Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе) формировать гигиенические навыки, следить за осанкой при ходьбе Социально-коммуникативное: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, поощрять проявление смелости, находчивости во время физических упражнений, учить постоянно и своевременно поддерживать

	<p>между предметам 3.Перебрасывание мячей, стоя шеренгах, 2- мя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх 2- мя руками (не прижимая)</p> <p>П.игра « Хитрый мышонок» « Найди и промочи»</p>	<p>скамейке на ладонях, коленях; на предплечье и коленях 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>П.игра « Мы веселые ребята» Ходьба по одному с выполнением заданий</p>	<p>4 Прыжки через скакалку</p> <p>П.игра «Али-баба» Ходьба в полуприседе по одному</p>	<p>предметы, катание змейкой между предметами 3. Бросание мяча друг другу и ловля его. 4. Игровые упражнения: передача мяча в шеренге, мяч по кругу П. игра. «Точно в цель»</p>	<p>порядок в физкультурном зале, формировать навыки ориентирования на местности; безопасного поведения во время во время упражнений на скамейке, обсуждать пользу закалывания и физической культуры. Познавательное: развивать восприятия предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Речевое: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
О К Т Я Б Р Ь	<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основные движениями (прыжки с скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель, пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, школа мяча) самостоятельно выполняет гигиенические процедуры после окончания физ. упражнений и игр, аккуратно раздеваться и одеваться, поддерживать порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре. выражение положительных эмоции Вводная часть: перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин с перешагиванием через бруски, ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ с обручем</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком;</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ с гантелями</p> <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Переползание через препятствие; 3. Ползание на четвереньках между</p>	<p>Занятие 5 - 6 О РУ без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание 2. Пролезание через 3 обруча (прямо, правым и левым боком);</p>	<p>Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре « Пионербол»</p> <p>1. Закрепление пройденного материала 2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 3. Бросание мяча друг другу</p>	<p>Физическое: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни; следить за осанкой при ходьбе. Социально - коммуникативное: поощрять проявление смелости; взаимовыручка во время физических упражнений; убирать на свое место спортивный инвентарь формировать навыки; безопасного поведения; во время прыжков, бросков мяча двумя руками и т.д. Познавательное: развивать восприятие предметов по форме,</p>

	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание;</p> <p>4. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>П. игра «Веселая эстафета» «Найди и промолчи»</p>	<p>предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола;</p> <p>4. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>П. игра «Гуси, гуси» «Эхо»</p>	<p>3. Прыжки на двух ногах через препятствие (20см);</p> <p>4. Обучение прыжкам на скакалке.</p> <p>П. игра «Хитрый мышонок»</p>	<p>(из положения стоя, сидя, на коленях)</p> <p>П. игра на выбор «Веселая эстафета»</p>	<p>цвету, величине, в пространстве во время игровых заданий;</p> <p>пользу закаливания и физической культуры.</p> <p>Речевое: формировать умение договариваться об условиях игры; объяснить правила игры.</p>
Н О Я Б Р Ь	<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу, прыжки, подготовка к игре пионербол) самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой, проявляет активность при участии в подвижной игре</p> <p>Вводная часть: перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей. бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ с малым мячом</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками;</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед;</p> <p>3. Ползание</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ с обручем</p> <p>1. Подпрыгивание на двух ногах (4-6 раз);</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка;</p> <p>3. ползание гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ на гимнастической скамейке</p> <p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на</p>	<p>Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре «Пионербол»</p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его не менее 10 раз;</p> <p>2. Бросание мяча друг другу и ловля с хлопком;</p> <p>3. Бросание мяча</p>	<p>Физическое: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафу, следить за осанкой при ходьбе.</p> <p>Социально-коммуникативное: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время физических упражнений;</p> <p>следить за опрятностью одежды; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование;</p>

	<p>на четвереньках, подталкивая головой мяч;</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p> <p>П.игра «хитрый мышонок» « Найди и промолчи»</p>	<p>предплечьях и коленях;</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове</p> <p>П. игра « Гуси, гуси» « Эхо»</p>	<p>голове, руки на поясе;</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>П. игра « Веселые эстафеты» « Летает - не летает»</p>	<p>друг другу в разных положениях;</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.</p> <p>П.игра на выбор « Веселая эстафета» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке; прыжков на одной ноге, игры пионербол.</p> <p>Познавательное: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве; считать до трех при перестроении в колонны</p> <p>Речевое: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p>
Д Е К А Б Р Ь	<p>Планируемые результаты: владеет соответственно возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, перебрасывание двумя руками из-за головы, стоя на коленях, перебрасывание двумя руками вверх и ловля после хлопка, прыжки на одной ноге – попеременно, ползание по гимнастической скамейке, обучение прыжкам на скакалке) самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одеваться, проверяют все застёжки на одежде и опрятность своего вида, следить за осанкой при ходьбе, проявляет активность при участии подвижных игр.</p> <p>Вводная часть: бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал « Сделай фигуру». Ходьба полуприседе, широким шагом.</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ с гантелями</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, закреп. на гимн. стенке, спуск по гимнастической стенке;</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ малым мячом</p> <p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ без предметов</p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове</p> <p>1. ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Обучение прыжкам на скакалке.</p>	<p>Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре « Пионербол»</p> <p>1. Продолжать повторять пройденный материал</p> <p>2. Отбивать мяч об пол двумя руками стоя на месте;</p> <p>3. Отбивать мяч об пол, продвигаясь</p>	<p>Физическое: рассказать о режиме дня и о влиянии его на здоровье; формировать гигиенические навыки.</p> <p>Социально – коммуникативное: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;</p> <p>учить постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p>Познавательное: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во</p>

	через бруски, шнур, справа и слева от него 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. П. игра « Мороз, метель, вьюга, снег» «Найди и промолчи»	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. П. игра «Попади в кольцо» «Летает, не летает»		вперед шагом в прямом направлении. П. игра на выбор « Веселая эстафета» Спокойная ходьба, упр. на дыхание	время игровых заданий. Речевое: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе.
Я Н В А Р Б	Планируемые результаты: соответствуют возрасту основным движениям (ходьба по наклонной плоскости, прыжки на правой и левой ноге, ползание, лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, школа мяча, прыжки через скакалку.). Следить за осанкой, проявляет активность в подвижных играх и эстафетах, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) Вводная часть: ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагивание через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную, с выполнением заданий. В чередовании с ходьбой.				
	Занятие 1 -2 ОРУ с кубиком 1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками; 3. Забрасывание мяча в корзину 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	Занятие 3 - 4 ОРУ с ленточками 1. Прыжки в длину с места 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди 4. Пролезание в обруч боком 5. Ходьба с перешагиванием через набивные	Занятие 5 - 6 ОРУ со скакалкой 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом; 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе;	Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению игре « Пионербол» Закрепление пройденного материала 1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх ловля его 2. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от	Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям Социально – коммуникативное: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь, оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря. Познавательное: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во

	П.игра « Хитрая лиса»	мячи с мешочком на голове, руки в стороны П. игра «Совушка»	4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. П. игра « Веселые эстафеты» « Летает, не летает»	груды в парах 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо П. игра « Веселые эстафеты»	время игровых заданий. Речевое: обсуждать пользу закаливания и физической культуры; формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.
Ф Е В Р А Л Б	Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основным движениям (лазання, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча) самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следить за осанкой при ходьбе, проявляет активность при участии в подвижной игре. Вводная часть: ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1.5 мин, с изменением направлении движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, поверка осанки и равновесия, построение в колонну расчет, бег до 1,5 мин, ходьба с выполнением заданий на внимания.				
	Занятие 1 -2 ОРУ с палками 1. Игровые задание: « Проползи – не урони» 2. Ползание на четвереньках между кеглями « Дни недели» « Мяч по кругу» 3. Обучение детей прыжки на скакалке	Занятие 3 - 4 ОРУ с гантелями 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; 2. Ползание под палку, перешагивание через нее (40см) 3. Прыжки на двух ногах через косички; 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками	Занятие 5 - 6 ОРУ сюжетный 1. Лазание по гимна стенке одним и разными способами 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носу другой, руки за головой; 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд;	Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре « Пионербол» Закрепление пройденного материала на основе игр и эстафет с мячом	Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид, следить за осанкой. Социально - коммуникативное: поощрять проявления смелости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Речевое: поощрять проговаривание действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности;

	П. игра «Прыгни и присядь» «Ловкая пара»	П. игра «Не оставайся на полу»	4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. П. игра « Веселые эстафеты» « Летает не летает»	П.игра на выбор « Веселая эстафета» Спокойная ходьба, упр. на дыхание	обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека
М А Р Т	<p>Планируемые результаты: владеть соответствующими возрасту основными движениями: ходьба по гимнастической скамейке (боксом, приставным шагом), прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, прыжки на скакалке, школа мяча), проявлять активность в играх, выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), аккуратно раздевается и одевается, соблюдает порядок в шкафу (складывает физкультурную форму), активно участвует в играх, соревнованиях.</p> <p>Вводная часть: ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному в круг, ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Бег до 1 мин.</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ без предметов</p> <p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагивание через набивные мячи 3. Метание мешочков в горизонтальную цель</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ сюжетная</p> <p>1. Ходьба по гимн. скамейке боком. приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше 2. Прыжки левым и правым боком через косички (40см) 3. Подлезание под дугу из 4-5 обручей, касаясь руками 4. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ со скакалкой</p> <p>1. Метание мешочков в цель правой левой рукой 2. Продолжать обучение прыжкам на скакалке</p>	<p>Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре «Пионербол»</p> <p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Метание вдаль предметов разного веса 3. бросание в парах разными способами</p>	<p>Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур(воздушные ванны после сна, бодрящая гимнастика, массажные дорожки) польза прогулки на свежем воздухе Социально-коммуникативное создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведение сверстников во время проведения игр, учить детей постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков, ползание по скамейке, метание, ходьба в колонне Речевая: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. Обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека</p>

	П.игра «Пожарные на ученьях» «Найди и промолчи»	П. игра «Медведь и пчелы» Спокойная ходьба по ребристым дорожкам	П. игра «Веселые эстафеты» «Летает- летает»	П.игра на выбор «Веселая эстафета» Спокойная ходьба, упр. на дыхание	Познавательное: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, подвижную игру под текст, стихотворения.
А П Р Е Л Ь	Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке, метание, прыжки через скакалку, школа мяча) самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в своем шкафу, проявляет активность при участии в подвижных играх, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) Вводная часть: ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1.5 мин в среднем темпе, ходьба бег между предметами				
	Занятие 1 - 2 ОРУ с ленточками 1 Ходьба по гимн. скам с поворотом на середине, с передачей мяча на каждый шаг пред собой и за спиной 2 Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком 3 Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4 Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока	Занятие 3 - 4 ОРУ сюжетный 1 прокатывание обруча друг друга 2 Пролезание в обруч 3 Ползание по скамейке на животе 4 Метание мешочков в вертикальную цель	Занятие 5 - 6 ОРУ без предметов 1 Лазание по гимнастической стенке 2 Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед 4.Продолжать обучение прыжкам на скакалке	Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре «Пионербол» 1. Бросание мяча через сетку . разными способами 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Физическое: расширят представление о важных компонентах здорового образа жизни; рассказать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, следить за осанкой во время ходьбы Социально-коммуникативное: поощрять смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; побуждать оценивать свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря Познавательное: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий Речевое: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

	П.игра « Где мы были мы не скажем. а что делаем, покажем».	П. игра « Космонавты».	П. игра « веселые эстафеты» « летает- летает».	П.игра на выбор « Веселая эстафета». Спокойная ходьба, упр. на дыхание.	
М А Й	<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, школа мяча, прыжки через скакалку) самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр, проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выражает положительные эмоции</p> <p>Вводная часть: ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба в другую сторону, бег до 1,5 мин</p>				
	<p>Занятие 1 -2 ОРУ без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>П.игра « Охотники и утки»</p>	<p>Занятие 3 - 4 ОРУ сюжетный</p> <p>1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди</p> <p>П. игра « Бесшумные разведчики»</p>	<p>Занятие 5 - 6 ОРУ с гантелями</p> <p>1. Ходьба по гимн. скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками 2. Прокатывание мяча между кеглями 3. Ходьба с перешагиванием через мячи, держа в руках мяч 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями</p> <p>П. игра « Веселые эстафеты» « Летает- летает»</p>	<p>Занятие 7 - 8 Подготовка детей к обучению к игре « Пионербол»</p> <p>1. Продолжать закрепление пройденного материала. 2. Бросание мяча через сетку 3. Бросание мяча в парах через сетку (с ловлей мяча)</p> <p>П.игра на выбор « Веселая эстафета» Спокойная ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба по ребристым дорожкам) расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, дружелюбие) Социально-коммуникативное: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча Познавательное: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве Речевое: поощрять речевую активность детей в процессе закаливания и занятий физической культурой</p>

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе

Месяц	Содержание образовательной деятельности				Виды интеграции образовательных областей
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча, подлезании под шнур; в перелезание через скамейку; прыжки на двух ногах</p>				
	<p>Планируемые результаты: ходят и бегают по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу (2 -мя руками снизу, 2-мя руками из-за головы - расстояние 3м). Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируя их.</p>				
	<p>Вводная 1 часть: ходьба в колонне по одному в чередование с бегом бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, бег до 60 сек. Перестроение в колонну по 2</p>				
	<p>Виды деятельности</p>				
	<p>Занятия 1-2 ОРУ с гантелями 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (мешочком на голове) 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через мячи 4. Перебрасывание мячей друг другу; двумя</p>	<p>Занятие 3-4 ОРУ без предметов 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу 2 мя способами (4м) 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (шахматном порядке)</p>	<p>Занятие 5-6 ОРУ со скакалкой 1. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейке – поворот . 3. Обучение прыжкам на скакалке.</p>	<p>Занятие 7-8 ОРУ с мячом 1. Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 20 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком от пола 4. Игровые упражнения с мячом: точно в обруч, передача мяча в шеренге Обучение игре в пионербол.</p>	<p>Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки; самостоятельно приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафу. Социально-коммуникативное: переживают состояние эмоционального комфорта двигательной деятельности успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам. Формировать навыки</p>

	руками снизу; двумя руками из-за головы (расст.3м) П.игра «Веселая эстафета»	П.игра «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи»	П.игра «Веселая эстафета»	П.игра «Не теряй мяч»	безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений. Познавательное: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.
О К Т Я Б Р Ь	Задачи: Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменениями направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранение равновесия, в прыжках, в бросании мяча, в приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений.				
	Планируемые результаты: ходят и бегают в колонне по одному, змейкой, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове, выпрыгивают вверх из глубокого приседа; ведут мяч (по прямой, с боку, между предметами), подталкивая мяч головой, отбивая мяч от пола одной рукой, выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением, демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.				
	Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, змейкой, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.				
	Виды деятельности				
	Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух и вода).
ОРУ с обручем 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, на середине присесть, встать и пройти дальше;	ОРУ со скакалкой 1. Прыжки с высоты (40см) 2. Отбивание мяча одной рукой	ОРУ без предметов 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами; по полу; подталкивая головой	ОРУ с мячом 1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя, на коленях, сидя по-турецки		

	боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ногой 3. Пролезание через 2 обруча прямо и боком	3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками 4. Обучение прыжкам на скакалке	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа	2. Бросание мяча снизу, от груди, через голову (использовать сетку) 3. отбивание мяча о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд 4. Игровые упражнения: мяч о стенку, мяч по кругу. Обучение игры в пионербол. П.игра «10 передач», «Обгони мяч»	Социально - коммуникативное: Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу проведения утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания, учить следить за чистотой спортивного инвентаря. Познавательное: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы перешагиванием через кубики, мячи. Художественно-эстетическое: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.
Н О Я Б Р Ь	Задачи Учить ходьбе по канату, прыжкам через скакалку, бросанию мешочка в горизонтальную цель, переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, в подползании под шнур, прокатыванию обручей, ползание по скамейке с мешочком на голове, равновесию Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, змейкой, между предметами				
	Планируемые результаты: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимн. скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта. Вводная часть: ходьба и бег по одному, врассыпную, парами, с ускорением, змейкой, между предметами, с преодолением препятствий, по				

канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий.				
Виды деятельности				
Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: самостоятельно приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафу. Социально-коммуникативное: переживают состояние эмоционального комфорта двигательной деятельности успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений. Познавательное: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
ОРУ со скакалкой 1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки через шнуры 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 4. Прыжки через скакалку П. игра «Перелет птиц» «Веселая эстафета»	ОРУ с малым мячом 1. Метание в горизонтальную цель (расстояние 4м) 2. прокатывание обруча друг друга 3. Попади в корзину (баскетбол) расстояние 3м П. игра «Мышеловка»	ОРУ без предметов 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет 3. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе П. игра «Затейники» «Весела эстафета»	ОРУ без предметов 1. Закрепление пройденного 2. Отбивать мяч об пол двумя руками, одной рукой Отбивать мяч об пол по кругу, змейкой 4. Бросание мяча через сетку в парах 5. Игровые упражнения: мяч по дорожке, проведи между кеглями Обучение игры в пионербол П. игра «Мяч капитану»	

Д Е К А Б Р Ь	<p>Задачи Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимн. скамейке, лазание по Гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры Повторить ходьбу с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствием, парами, перестроение с одной колонны в две и три.</p>			
	<p>Планируемые результаты: ходят по гимн. скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, лазают по гимн. стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи., обучение игры в пионербол (см. занятие 7-8). Имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость. Самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи – доказательства. Подготовка детей к обучению к игре пионербола, обучение детей к прыжкам на скакалке.</p>			
	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево - вправо, по сигналу. Перестроение в ходьбе « один- два». Бег враспынную, с преодолением препятствием 6-8 брусков.</p>			
	Виды деятельности			
	Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7 -8

	<p>ОРУ с гантелями</p> <p>1. лазание по гимн. стенке с переходом на дугой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимн. скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги. Перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полу-согнутые ноги. П.игра «Ловля обезьян» эстафета «Передал, садись»</p>	<p>ОРУ с мячом</p> <p>1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах 3. Отбивание мяча в движение 4. Подбрасывание мяча высоко вверх и ловля его.</p> <p>П.игра «Перемени предмет», « Летает – не летает»</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>1.Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине, разойтись, помогая друг другу 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. Обучение детей прыжкам на скакалке.</p> <p>П.игра «Веселая эстафета»</p>	<p>Обучение игры в пионербол.</p> <p>1.Метание вдаль на расст.4-5 м через сетку разными способами (в парах) 2. Метание вдаль правой и левой рукой через сетку 3.Отбивание мяча через сетку несколькими игроками передачей друг другу Игровые упражнения: низко - высоко, точно в цель, кто выше.</p> <p>П. игра «Охотники и утки»</p>	<p>о пользе дыхательных упражнений. Социально-коммуникативное: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавательное: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятность физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</p>
<p>Я Н В А Р Б</p>	<p>Задачи: Упражнять ходьба приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метания Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу, ползание по скамейке Повторить упражнения на равновесия на гимн. скамейке, прыжки через скакалку</p> <p>Планируемые результаты: ходят приставным шагами вперед и назад, в колонне по двое в разных направлениях, по прямой с поворотами, змейку и врассыпную, по гимн. скамейке, по канату боком приставным шагами с мешочком на голове, прыжки через скакалку, метание вертикальную цель; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем, сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности, развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, придумывают собственные игры, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельно действуют в повседневной жизни.</p> <p>Вводная часть: ходьба в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, змейкой, в полуприседе, врассыпную. Бег змейкой с поворотом на сигнал, с высоко подниманием колен, подскоки.</p>				

Повороты вправо и влево				
Виды деятельности				
Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8	Физическое: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением словаря. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно-эстетическое: Учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
ОРУ без предметов 1. Метание в вертикальную цель 2. подлезание под палку (40см) 3. Перешагивание через шнур(40см) 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении 6. перебрасывание П. игра «Веселая эстафета»	ОРУ с малыми мячами 1. Закрепление: метание в вертикальную цель. 2. Введение мяча попеременно пр и лев. Руками и забрасывание мяча в кольцо. 3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, подлезанием в обруч. П. игра «не оставайся на полу» «Найди и промолчи»	ОРУ с ленточками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 3. Прыжки через скакалку. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. П. игр «Ловишки»	Обучение игры в пионербол. 1. Бросание и ловля мяча от стенки разными способами. 2. Разучивание элементы техники игры в пионербол (разучить с детьми правила игры, познакомить с площадкой, учить играть командами). П. игра по выбору детей	
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой на сигнал, прыжках и бросании мяча, ходьбе и беге с изменением направления, ходьбе и беге между предметами, пролезании между рейками, перебрасывание мяча друг другу Закреплять: ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Повторить правила игры в пионербол, развивать ловкость и глазомер.				
Ф Е В Р А				
Планируемые результаты: ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, перестраиваться в колонны по двое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений, ползание на животе на спине по гимн. скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, прыгают последовательно через набивные мячи, пролезают в обруч, совершенствование школы мяча, сохраняют равновесии и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с				

Л Б	интересами мнением других в игре, используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижных игр, любят активный отдых, проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.				
	Вводная часть: ходьба остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. бег в умеренном темпе до 1.5 мин. Перестроение в колонны по два. Ходьба по скамейке, по канату.				
Виды деятельности					
Занятия 1 - 2	Занятие 3 - 4	Занятие 5 - 6	Занятие 7 - 8	Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное: побуждать детей к самооценке и обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить Двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.	
ОРУ гантелями 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову 4. Прыжки через скакалку П.игра «Веселые ребята»	ОРУ с малым мячом 1. Закрепление: метание в вертикальную цель. 2. Введение мяча попеременно правой и левой руками и забрасывание мяча в кольцо. 3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, подлезание в обруч. П.игра «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	ОРУ гантелями 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову 4. Прыжки через скакалку П.игра «Веселые ребята»	ОРУ с ленточками 1. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 3. Прыжки через скакалку 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. П.игра «Ловишки»		
М А Р Т	Задачи: Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонну по одному и по два в движении, лазание по гимнастической стенке, прыжки на скакалке, школа мяча (пионербол) Упражнять в сохранение равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность при метании Учить вращать обруч на руке, на туловище				
	Планируемые результаты: выполняют правильно все виды движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают, активно двигают кистями рук при броске, соблюдают заданный темп в ходьбе и беге, умеют перестраиваться в 3- 4 колонны, 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения, ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой, самостоятельно в организации				

<p>всех видов игр, выполняют правила и нормы поведения, испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры, имеют представление о значении двигательной активности в жизни.</p>				
<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании (ходьба 10м, бег 20м) в рассыпную, строевые упражнения, перестроение в колонны, по одному и два. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до 2.5 мин. Построение в три колонны на счет раз-два – три, бег до 3 мин, ходьба и бег змейкой</p>				
<p>Виды деятельности</p>				
<p>Занятия 1-2</p>	<p>Занятие 3-4</p>	<p>Занятие 5-6</p>	<p>Занятие 7 -8</p>	<p>Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
<p>ОРУ без предметов</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову, руки на поясе 2 Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, поочередно на правой и левой ноге 3 Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка, с поворотом Кругом 4 Метание мячей в горизонтальную цель (2 команды) П.игра «Горелки», « Эхо»</p>	<p>ОРУ с мячом</p> <p>1 Прыжки в длину с места 2 Метание в вертикальную цель левой и правой руками 3 лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (40см) не касаясь руками пола 4 Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 5 Лазание по гимн. стенке изученным способом П.игра «Не оставайся на полу», « Найди и промолчи»</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>1 Пролезание в обруч в парах 2 Прокатывание обручей друг другу 3.Вращение обруча на кисти руки, на туловище 4 Прыжки на скакалке П.игра «Веселая эстафета»</p>	<p>Обучение игры в пионербол.</p> <p>1.Метание вдаль на расст.4-5 м через сетку разными способами (в парах) 2. Метание вдаль правой и левой рукой через сетку 3.Отбивание мяча через сетку несколькими игроками передачей друг другу Игровые упражнения: низко - высоко, точно в цель, кто выше. П. игра по выбору детей</p>	
<p>А</p>	<p>Задачи: Закрепить: ходьбу с изменением направления, бег с высоко подниманием бедра, навык ведения мяча в прямом направлении, лазание по</p>			

П Р Е Л Ь	гимн. скамейке, метание в вертикальную цель, ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал, лазание по гимн. стенке				
	Повторить прыжки с продвижением вперед, ходьба и бег с ускорением и замедлением, ползание по гимнастической скамейке, упражнения на равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату с сохранением равновесия				
	Совершенствовать школа мяча (спортивные игры)				
	Планируемые результаты: могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, прыгают через скакалку разными способами, совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка) следят за правильной осанкой, интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельно в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты, демонстрируют освоенную культуру в различных видах детской деятельности, активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, физическое, художественно – эстетическое развитие).				
Вводная часть: ходьба с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу, ходьба по два круга во встречном направлении, бег со средней скоростью (до 2.5 мин), бег с перешагиванием через шнуры, ходьба в рассыпную, по сигналу, построение в колонну по одному, перестроение под счет раз-два.					
Виды деятельности					
Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7 -8	Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз; учить	
ОРУ с обручем 1. Ходьба парами по двум параллельным Скамейкам 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленей 3. Метание в горизонтальную цель 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись 5. Метание мяча через волейбольную сетку из-за головы	ОРУ со скакалкой 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его корзину 3. Ведение мяча между предметами 4. Прыжки через скамейки с продвижением вперед 5. Прыжки в длину с места	ОРУ сюжетное 1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м) 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Прыжки через скакалку.	Обучение игры в пионербол. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать сетку, технику бросания, ловли, передачи мяча через сетку; развивать точность, быстроту реакции, силу, глазомер		

	П.игра «Али-баба» «Веселая эстафета»	П.игра «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	П.игра «Веселая эстафета»	П. игра по выбору детей	правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
М А Й	<p>Задачи: Упражнять перебрасывание мяча в равновесии в прыжках, забрасывании мяча в корзину двумя руками Развивать перебрасывание мяча друг другу разными способами. Ведение мяча ногой по прямой Повторить прыжки через скакалку, ведение мяча Совершенствовать школа мяча (игра пионербол по правилам)</p>				
	<p>Планируемые результаты: бегают со средней скоростью и на скорость, могут перебрасывать мячи через сетку, прыгают в длину с места, упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений, участвуют и в играх с элементами спорта (пионербол), физическая культура сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победами, испытывают потребность в ежедневной двигательной активности, имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социально- коммуникативное, познавательное, речевое, физическое, художественно – эстетическое развитие).</p>				
	<p>Вводная часть: повторить разные виды ходьбы, и бега, ходьбу и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения</p>				
	Виды деятельности				
		Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7 - 8
	<p>ОРУ сюжетное</p> <p>1 Ведение мяча по гимн. скамейке 2 Забрасывание мяча в кольцо, 3 Перебрасывание мяча через сетку 4. Игра передача мяча в колонне, шеренге</p> <p>П.игра «Белки на дереве, собака на земле» «Веселая эстафета»</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>1.Бег на скорость (30 м) на улице 2.Прыжки в длину с места 3.Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками разными способами (расстояние 4м) 4. ведение мяча ногой по прямой</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»</p>	<p>ОРУ с мячом</p> <p>1.Прыжки через скакалку, резинка, классики (на улице)</p> <p>П.игра «Тише едешь, дальше будешь» «Запрещенное движение»</p>	<p>Обучение игры в пионербол.</p> <p>Закрепление пройденного материал Игры между командами.</p> <p>П. игра по выбору детей</p>	<p>Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить</p>

					двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх- вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
--	--	--	--	--	---

3.4. Организация предметно – пространственной развивающей среды физкультурного зала

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в ДОО созданы определенные условия:

- Скамейка – 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- Набивные мячи - 10 шт.(1кг)
- Султанчики – 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 15 шт.
- Мяч волейбольный – 6 шт.
- Ребристая дока - 2шт.
- Баскетбольное кольцо – 2 шт.
- Обручи пластмассовые –25 шт.
- Мат гимнастический – 16 шт.
- Комплект «Кузнечик» - 1 шт.
- Тоннели - 3 шт.
- Модули «Альма» - 15 шт.
- Палки гимнастические – 25 шт.
- Комплект кеглей – 2 шт.
- Игровой коврик «Топ-топ» - 1 шт.

3.5. Комплекс методического обеспечения образовательного процесса

Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Младшая группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
--

Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Средняя группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
--

Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Старшая группа» М., Мозайка-синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Подготовительная к школе группа» М., Мозайка-синтез, 2015
С.Е. Шукшина «Я и мое тело».изд. «Школьная пресса», 2004
С. Афонькин «Когда, зачем и почему»С-П, «Лань», 1996
В.В. Нечепуренко «Формирование здорового образа жизни», «Санкт-Петербург», 2007
Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.,Мозаика-Синтез2010
К. Люцис «Азбука здоровья в картинках» Русская инциклоп. Товар.»2004
Н.Я. Семаго «Формирование представлений о схеме тела»
М. Ю. Картушина « Сценарии оздоровительных досугов для детей Творческий центр. Москва, 2004
Л.И. Пензулаева « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3- 5 лет ,5-7 лет Владос, Москва, 2000
Л.И. Пензулаева « Оздоровительная гимнастика 3-7 лет» Владос, М., 2004
Н. Луконина, Л. Чадова « Физкультурные праздники в детском саду» Айрис – Пресс. 2004
Г. А. Прохорова « Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»Айрис –Пресс, М.,2004
С.Минаева «Подвижные игры дома и на улице от 2 до 14 лет» Айрис Москва, 2006
С.А. Левина, С. И. Тукачева « Физкультминутки» Учитель. Волгоград. 2005
Н.Л. Петренко « Определение физической подготовленности детей старшего возраста» РГПУ им. Герцена Санкт – Петербург 2007
Асенова В.Ф. « Спортивные праздники в детском саду» Твор. Центр, Москва, 2004
Моргунова Т.В.»Физк.- оздор.работа в детском саду» ТЦ Учитель, Воронеж, 2005
Е.Г. Сайкина, Ж.Г. Фирилева « Физкульт- привет! Минуткам и паузам» Детство пресс Санкт- Петербург 2004

