

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №78
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ
детского сада №78
Невского района Санкт-Петербурга
Е.А. Иванов
Приказ № 35 от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик программы:

Инструктор по ФК
Мирионкова Галина Николаевна

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Принципы построения программы	5
1.4. Взаимодействие со специалистами	6
1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы.	10
1.7. Общие показатели физического развития.	12
1.8. Интеграция образовательных областей	13
2. Содержательный раздел	14
2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.....	14
2.2. Перспективный план по работе с воспитателями и родителями.....	31
2.3. План досугов и праздников по физическому развитию на учебный год.	33
2.4. Технологии, используемые при реализации Программы.....	34
2.5. Методы и приёмы обучения.....	36
2.6. Принципы организации занятий.....	37
2.7. Формы и способы организации образовательной области «Физическая культура»	37
2.8. Структура физкультурных занятий	39
3. Организационный раздел.	1
3.1. Расписание занятий.....	1
3.2. Организация двигательного режима.	2
3.3 Учебный план	2
3.4. Физкультурное оборудование и инвентарь.	3
Список используемой литературы	4
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	1
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	6
Приложение №3	53

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Невского района Санкт-Петербурга является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога. Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №78 Невского района Санкт-Петербурга.

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Законом Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17 июля 2013г. №461-83
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021 до 01.01.2027)
7. СП 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30. 06. 2020 г. № 16)
8. Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №78 Невского района Санкт-Петербурга.
9. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемые в самых разнообразных условиях. Главным мотивом детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес. В этой связи актуальной становится проблема поиска организационных форм деятельности, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное с наукой и практикой в области физической культуры.

Популярность аэробики основана на её отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Фитбол-аэробика является одним из основных современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей-фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

1.2. Цель и задачи программы

1.2. Цель программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
 - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
 - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
 - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы построения программы.

Принципы построения программы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников¹ (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

¹ Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих **возрастных группах:**

Раннего возраста, Младшая,

Средняя, Старшая,

Подготовительная к школе группа.

1.4. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активизировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Профилактика заболеваний дыхательной системы, консультативная помощь родителям. Способствовать предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей

Возрастные особенности психофизического развития детей группы раннего возраста (от 2 до 3 лет)

К 3 годам рост ребёнка может составлять от 98 до 100 см, а вес - от 13 до 15 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется. Ярко выражена двигательная активность. Движение — это естественная потребность ребенка, особенно. Он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему необходимы — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. К двум годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Общая моторика, моторика рук: Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Педагог должен быть уверен, что малыша ничего не беспокоит.

Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому занятия кратковременны, построены так, чтобы воспитатель мог говорить понемногу, но с каждым ребёнком в отдельности. Обучение в этом возрасте происходит и на собственном практическом опыте, и на основе подражания приятному взрослому. При этом ребёнок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому; и правильному, и не правильному.

Сверстник ещё не представляет для малыша особого интереса и рассматривается им как ещё один предмет. Дети играют «рядом, но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций.

Им присуще наглядно действенное мышление; их интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами. Речь находится на стадии формирования; Внимание, мышление, память — произвольны.

Возрастные особенности психофизического развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают

окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение. Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное. Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д

Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Выбатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам. Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы. В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они

начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих. Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речевого произношения. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием

физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Планируемые результаты в раннем **возрасте (к трем годам):**

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты **на этапе завершения** освоения программы (к концу дошкольного возраста):

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей,

личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Периодичность проведения педагогической диагностики. Диагностика проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года). Результаты диагностики заносятся в таблицу

Приложение 1. При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка.

1.7. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Группа раннего возраста:

- Укрепление физического и психического здоровья детей: Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1.8. Интеграция образовательных областей

Физическая культура, по своему, интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми:

умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Поэтому в программе используются разнообразные варианты проведения занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровые занятия.

Различные виды занятий (использование тренажеров и спортивных комплексов и другие).

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.

2.1.1. От 2 лет до 3 лет.

2.1.1.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.1.2. Содержание образовательной деятельности.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывной непосредственно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Броски, ловля, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений

Подвижные игры

С ходьбой и бегом

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

С ползанием

«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием

«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве

«Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение

«Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.2. От 3 лет до 4 лет.

2.1.2.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2.2. Содержание образовательной деятельности.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба 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: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 скамейку. 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 см); 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

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.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и

подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3. От 4 лет до 5 лет.

2.1.2.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.1.3.2 Содержание образовательной деятельности.

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), врассыпную. 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. 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), врассыпную. 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 ноге (на 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.

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 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).

Строчевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строчевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

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.

Спортивные развлечения. «Спорт — это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.1.4. От 5 лет до 6 лет.

2.1.2.4. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.2.5. Содержание образовательной деятельности.

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 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м 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.

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.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой поверхности .

Катание на самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, библиотеку, школу и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и

культурой родного края, закрепляет знания о правилах безопасного поведения в общественных местах, на улицах города, парках и пр..

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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.5 . От 6 лет до 7 лет.

2.1.5.1 Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его

укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2.1.5.2. Содержание образовательной деятельности.

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, гимнастическим 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:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

.

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.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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 наседка».

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, 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?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Развёрнутое перспективное планирование по всем возрастным группам представлено в **приложении 2**.

2.2. Перспективный план по работе с воспитателями и родителями

5. Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Провести консультации для воспитателей: Тренинг-консультация: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников», Тема: «Организация и проведение физкультминуток»	ноябрь март

6. Работа с родителями.

<i>месяц</i>	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.		в течение года по предварительной договорённости	
2.	Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники		Согласно плану	
3.	Консультации на родительских собраниях: Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки» Тема: «Такие разные мячи» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.		октябрь май	
4.	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»		декабрь	
	(примерные темы могут быть изменены в течении года в соответствии с запросом воспитателей и родителей)			

Октябрь	Веселый огород, и что на нем растёт	Такие разные птицы	Осень в гости к нам пришла	Прогулка в лес
Ноябрь	В поисках мамы лисёнка	Летающие тарелки	Быстрее, выше, сильнее.	Весёлые старты
Декабрь	Три поросёнка	В гостях у еловой веточки	Здравствуй Зимушка Зима	Снежная страна
Январь	Кружащиеся снежинки	Зимние забавы	В гостях у мороза-Красного носа	Зимняя олимпиада
Февраль	Ловкие ножки	День Защитника Отечества	23 февраля – спортивно-музыкальный праздник	День Защитника Отечества спортивно-музыкальный праздник
Март	День игр	Русские народные игры	Мой любимый звонкий мяч	Путешествие в страну королевских манер
Апрель	Что можем, покажем	День здоровья	Мама, папа, я – спортивная семья праздник	Спортивная мультисемейка праздник
Май	Маленькие мячики	Праздник солнца	В поисках клада	На поиски сокровищ

2.3. План досугов и праздников по физическому развитию на учебный год.

План физкультурных досугов на учебный год (ясли)

Месяц	Тема
ноябрь	Прыгаем-бегаем
декабрь	В гостях у снежинки
январь	Мы всё знаем

февраль	Спортивное развлечение «Папа может все!»
март	Моя семья
апрель	Мой весёлый звонкий мяч
май	«Приключение Светофорчика»

2.4. Технологии, используемые при реализации Программы.

1. Фитбол-аэробика (Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина.

2. Балансировочные доски Бильгоу (программа мозжечковой стимуляции)

3. Су-джок мячи

В содержание учебного плана фитбол-аэробики входят:

теория (основы знаний), учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности (контрольное занятие).

Теория (основы знаний):

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола, разучить названия исходных положений на фитболе и базовых шагов.
2. Требования к поведению на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Понятие правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Учебно-практический материал

Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две и три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение враспынную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед - в стороны. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами, с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь – ноги вместе).

3.Упражнения в равновесии. Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.

4.Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

5.Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя на мяче, упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно). Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в

положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

6. Комплексы упражнений. «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик», «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладощка», «Фея моря».

«Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность).

1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

2. Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка» (одной и двумя ногами).

3. Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

4. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; jumping jack (прыжок ноги врозь ноги вместе), knee up (подъем колена); lunge (выпад); jog (бег).

5. Комплексы упражнений. «Капельки», «Две подружки», «Ладушки».

«Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность).

1. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

2. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинные покачивания в положении сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь — ноги вместе, прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Ням-ням», «Мама-квочка».

«Фитбол-профилактика» (профилактическая направленность).

1. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на фитболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

1. Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец-загадка», «Танец в кругу».

2. Музыкально-подвижные игры. «Второй — лишний», «Припев — куплет», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон».

3. Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

4. Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», Путешествие в «Играй -город».

Требования к уровню подготовленности воспитанников.

Контрольное занятие.

Балансировочные доски Бильгоу.

Фрэнк Бильгоу, работая с детьми, которые плохо умели читать, заметил взаимосвязь между их двигательной активностью и изменениями в навыках чтения. Это и послужило началом развития методики мозжечковой стимуляции, концепции по работе с детьми, имеющими нарушения в сенсорной интеграции.

Принцип методики:

Регулярные занятия с использованием балансировочной доски напоминают особую лечебную физкультуру. Они включают упражнения на равновесие, координацию движений, развитие зрительно-моторной координации. Во время сеанса ребенок должен, балансируя на доске, удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания. Эти задания постепенно становятся сложнее. В структуру занятия включаются упражнения с другими атрибутами: мяч-маятник, мячики, мешочки и т.д.

Вот самые простейшие упражнения, рекомендуемые для педагогов и родителей:

- Упражнения с мешочками. Мешочки, разные по весу, кидаются ребенку. Он принимает их от ведущего одной или двумя руками.
- Подкидывание мешочков вверх сначала одной рукой, затем двумя, поочередно.
- Мяч. Подвешенный мяч отбивается правой, потом левой, далее двумя руками.

Мишень.

- Упражнение на меткость – мишень для мешочков на полу или на стене. Стараться попасть в цель.
- Отбивание мячика на резинке от наклонной доски. Отбивание летящего мяча ракеткой или палкой.
- Балансировочная доска. Залезать и слезать с доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку. Сесть, сложив ноги «по-турецки», попытаться удерживать баланс на доске. Сидя на доске, делать движения, имитирующие плавательные – двумя руками, поочередно правой, левой.

Су-джок терапия. («Су»- кисть, «Джок»- стопа)

Приёмы используемые в работе: Массаж специальным шариком, массаж эластичным кольцом. **Массажный мячик** – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Достоинствами Су-Джок терапии являются: Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков.

2.5. Методы и приёмы обучения.

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно

- мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.6. Принципы организации занятий

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2.7. Формы и способы организации образовательной области «Физическая культура»

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Посменный способ. Дети сидят на скамейке. Одна часть детей выполняет упражнения, другая наблюдает.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5X6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;

- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

2.8. Структура физкультурных занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин- 1-я младшая группа
15 мин. - 2-я младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность», старшая, подготовительная группа - разминка)

Основная часть включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Игра малой подвижности.

На занятиях по физической культуре различают **разнообразные виды деятельности**, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Спортивно - оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Структура и построение занятий по фитбол-аэробике

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Задачи подготовительной части занятий:

- разогреть мышцы, связки, суставы и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;
- создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;
- организация, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Для решения поставленных задач подбираются средства, соответствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с переходом на более высокий уровень функционирования организма так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, постепенно учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов.

В работу последовательно должны включаться вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц, темп выполнения движений, их амплитуда -постепенно повышаться, а длительность выполнения каждого упражнения -увеличиваться.

К **средствам** подготовительной части занятия относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег);
 - общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);
 - общеразвивающие упражнения с фитболом;
 - упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика); - танцевальные шаги;
 - ритмические танцы;
 - базовые шаги фитбол-аэробики;
- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности. Чтобы создать соответствующий настрой, подготовительную часть занятия сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка.

Основная часть занятия по фитбол-аэробике

Задачи основной части занятия;

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- развитие двигательных способностей(силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно - сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе — за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.;
- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей.

В основную часть занятий могут входить различные средства фитбол-аэробики, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исходные положения); - комплексы упражнений фитбол-аэробики;
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных исходных положениях;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
 - эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности, полосы препятствий.
- Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности воспитанников и их интересов.

Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. **Средства**, входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от воспитанников особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе и применяются в зависимости от типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме;
- подведение итогов занятия.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства. К средствам заключительной части занятия относятся:

- успокаивающие упражнения;
- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния воспитанников.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения.

Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, включают в занятия, где в основной части имеет место обучение нового материала или проходила какая-то монотонная работа, например, над развитием силовых способностей. К ним относятся несложные танцевальные упражнения, полюбоившиеся воспитанникам ритмические танцы, различные упражнения, направленные на согласование движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание. Музыкальное сопровождение к проведению этой части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений.

Типы занятий по фитбол-аэробике

Рассмотрев структуру занятий по фитбол-аэробике, следует отметить, что это не застывшая схема, а в зависимости от цели, основных задач занятия и его типа, продолжительность частей и их содержание может изменяться. Все занятия, имеющие образовательную направленность, делятся на следующие типы:

- вводные занятия;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторение и совершенствование изученного; - смешанные (комбинированные) занятия;
- итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к воспитанникам, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния воспитанников.

Занятия повторения и совершенствования изученного в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программы, проводимые поточным методом.

Большинство проводимых занятий по футбол-аэробике относятся к смешанному типу. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так повторение и совершенствование пройденного. В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента воспитанников, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабления.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения воспитанников. В большинстве это или сюжетное (показательное) занятие или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей воспитанников

Использование балансировочных досок на занятиях.

Упражнения с использованием балансировочных досок применяются как часть занятия, а также при индивидуальной работе. В начале работы используются простые задания, такие как : зайди и сойди с доски, удержи равновесие. Они направлены на развитие координации и равновесия. Затем задания усложняются, отрабатывается ловкость, меткость, внимание, координация.

3. Организационный раздел.

3.1. Расписание занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
При хороших погодных условиях занятия проводятся на улице. 10.30-10.45 – младшая группа «Теремок» 11.00-11.25- старшая группа «Каруселька» 11.30-11.55 – старшая группа «Ромашка»	09.00-09.20 – средняя группа «Светлячки» 09.30-09.40- группа раннего возраста «Радуга» 10.30-11.00- подготовительная группа «Солнышко»	09.00-09.15 – младшая группа «Теремок» 09.30-09.55- старшая группа «Ромашка» 10.10-10.35 – старшая группа «Каруселька»	09.00-09.20 – средняя группа «Светлячки» 09.30-09.40- группа раннего возраста «Радуга» 09.50-10.20 - подготовительная группа «Солнышко»	09.00-09.15 – младшая группа «Теремок» 09.30-09.55 – старшая группа «Каруселька» 10.20-10.45 – старшая группа «Ромашка» При хороших погодных условиях занятия проводятся на улице. 10.00-10.10- группа раннего возраста «Радуга» 10.50-11.10-средняя группа «Светлячки» 11.20-11.50 - подготовительная группа «Солнышко»
Физкультурные досуги 1 раз месяц. 2 понедельник месяца 15.45 – 16.10 старшая группа «Каруселька» 16.20 – 16.35 младшая группа «Теремок» 16.45- 17.10- старшая группа «Ромашка» 4 понедельник месяца 15.45 – 16.15 подготовительная группа «Солнышко» 16.25-16.35- группа раннего возраста «Радуга» 16.45-17.10 – средняя группа «Светлячки»				

3.2. Организация двигательного режима.

Двигательная активность в течении дня (по возрастным группам)

Вид двигательной активности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурное занятие -в физкультурном зале -на улице	2 раза в неделю (по подгруппам) 10 мин	2 раза в неделю (по подгруппам) 15мин	2 раза в неделю (по подгруппам) 20мин	2 раза в неделю (по подгруппам) 25мин	2 раза в неделю (по подгруппам) 30мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20мин	Ежедневно 20мин	Ежедневно 25мин	Ежедневно 25-30мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20-30мин	1 раз в месяц 30-40мин	1 раз в месяц 40-45мин
Спортивный праздник		2 раза в год До 60мин	2 раза в год До 60мин	2 раза в год До 1ч.20мин	2 раза в год До 1ч.20мин
Туристические прогулки, экскурсии				1 раз в квартал До 1ч.30мин.- 2ч	1 раз в квартал До 2ч.- 2ч.30мин.

3.3 Учебный план

Группа	Теория	Практика
Первая младшая	10%	90%
Младшая	20%	80%
Средняя	20%	80%
Старшая	25%	75%
Подготовительная	25%	75%

3.4. Физкультурное оборудование и инвентарь.

Мат большой	2шт
Мат малый	3шт
Горка с модулями	1 комплект
Беговая дорожка	1шт
Обруч	8шт(малый), 4шт(большой),6шт(деревянный плоский)
Скакалка	28шт
Мяч большой	25шт
Мяч малый	25шт
Фитбол	10 шт
Палка гимнастическая	34шт
Канат	1шт
Шведская стенка	2 секции
Скамейка гимнастическая	2шт
Дуга большая	1шт
Дуга малая	1шт
Ракетки	2шт
Волан	1шт
Мяч набивной	8шт
Набор «Кегли»	5шт
Кубики набор «Давай строить»	2шт

Список используемой литературы

1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Изд. Мозаика-Синтез Москва 2015
2. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Изд. Мозаика-Синтез Москва 2015
3. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Изд. Мозаика-Синтез Москва 2015
4. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Изд. Мозаика-Синтез Москва 2015
5. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
6. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
9. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
10. Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. М. Мозаика-Синтез, 2017 г
11. Оценка физической подготовленности дошкольников. Г.Лескова, Н. Ноткина.
11. Парциальная программа. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина.
12. Методическое пособие. Основы применения мозжечковой стимуляции с использованием балансировочного комплекса. Фрэнк Бильгоу. 2020г.
13. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. Литера , 2008г.
14. Су-Джок для всех. Пак Ву 2009г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Диагностика физического развития детей старшей группы

[illegible]

Диагностика физического развития детей подготовительной группы

№	Фамилия имя ребёнка	Основные виды движений												Итог	
		Ходьба		Бег		Прыжки		Метание		Лазание		Равновесие			
		Приставным шагом вперед, назад, в стороны Перекатом с пятки на носок В приседе Спиной вперед Скрест. шагом		Выбрас прямых ног вперед Забрас. ног назад Спиной вперед С преодолением препятстви Челночный,непрер ывный бег		С продвижением вперед Боком вправо-влево Через предметы выс 50-60 см.В длину с места-80 см Через скакалку на прав и левой ноге		Бросание мяча вдаль правой Левой рукой расстояние 6м Бросание мяча из раз и.п и ловля. Отбив. мяча от пола.Метание в цель правой левой рукой		Лазать по гимнастич. стенке Ползание на четв по огранич площади Проползание под препятств Ползание на спине и животе Подлезание под предметы не касаясь руками пола		Вбегать и сбегать по наклон поверхности. Перешагивать через рейки лестницы положенной на пол Стоять на одной ноге		НГ	КГ
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															

Диагностика физического развития детей средней группы

№	Фамилия имя ребёнка	Основные виды движений												Итог	
		Ходьба		Бег		Прыжки		Метание		Лазание		Равновесие			
		Ходьба в колонне по одному соблюдая технику движений Находить свое место в колонне Ходить со сменой ведущего Ходить змейкой между предметов		С изменением направления С изменением темпа движения Бегать непрерывно в течении 50-60 сек		Энергично подпрыгивать на месте Перепрыгивать через 4-6 параллель. линий по очереди. Прыгать на двух ногах с продвиж вперед 2-3 м Спрыг. с высоты 15-20 см		Прокатывать мяч между предметами. Попадать в предметы, с рас 1,5 Метание правой и левой рукой Бросание мяча в горизонтальную цель 1,5-2м Бросать мяч вверх и ловить его Бросание мяча о землю и ловля.		Лазать по гимнастической стен Подлезать под предметы выс 40 см Ползание на четвереньках между предметами не задевая их		Проходить по доске пол на пол Ходить по гимнастической скамейке Перешагивать через рейки Стоять на одной ноге			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															

Диагностика физического развития детей младшей группы

№	Фамилия имя ребёнка	Основные виды движений												Итог	
		Ходьба		Бег		Прыжки		Метание		Лазание		Равновесие			
		Ходьба в колонне по одному соблюдая технику движений Находить свое место в колонне Ходить со сменой ведущего Ходить змейкой между предметов		С изменением направления С изменением темпа движения Бегать непрерывно в течении 50-60 сек		Энергично подпрыгивать на месте Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий по очере Прыгать на двух ногах с продвиж. вперед 2-3 м Спрыгивать с высоты 15-20 см		Прокатывать мяч между предм Попадать в предметы, с рас 1,5 Метание правой и левой рукой Бросание мяча в горизонтальн цель 1,5- 2м Бросать мяч вверх и ловить его Бросание мяча о землю и ловля его.		Лазать по гимнастической стенке. Подлезать под предметы выс 40 см Ползание на четвереньках между предметами не задевая их		Проходить по доске пол на пол Ходить по гимнастической скамейке Перешагивать через рейки Стоять на одной ноге			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															

Диагностика физического развития детей группы раннего возраста.(ясли)

		Основные виды движений													
№ п\п	ФИО ребенка	Ходьба		Бег		Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Проявляет желание играть в подвижные игры.		Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.		Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.. Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Ветерок»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, 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 д/с.					<u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <u>ОБЖ:</u> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «ветерок»	Самомассаж «Ладоншки»	

--	--	--	--	--	--

комплексно-тематическое планирование по физической культур НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	<u>Речевое развитие:</u> помогать
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

					детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
--	--	--	--	--	--

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет 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.					<u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений,
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	

Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. ОБЖ: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи
--------------------	-----------	--	-----------------	-----------	--

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет 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 физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					<u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>ОБЖ:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1.Ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической стенке 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	

					поведения в детском саду. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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 себя игрой					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по «колючим коврикам» 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Развитие речи:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательное упражнение «Задует свечи»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке 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, согласовывать движения					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				

ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	воспитателем.
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Подлезание под натянутую верёвку 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн.стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	Формирование основ ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай- кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

комплексно-тематическое планирование по физической культуре АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный

ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	воспитателем.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по скамейке боком 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба с перешагиванием предметов 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	Формирование основ ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Мишка косолапый»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Бабочки»	Развитие речи: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, 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					Физическая культура: 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 (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой,
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				

ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба с перешагиванием	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по уменьшенной площади опоры 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность. <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	<u>Развитие речи:</u> развивать диалогическую форму речи. <u>ОБЖ:</u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека

комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре СЕНТЯБРЬ (средняя группа)					
Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<u>Формирование основ</u>

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; 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					<u>ЗОЖ:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	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	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<u>Формирование основ</u>

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					<u>ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <u>Познавательное развитие:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <u>ХЭР (музыкальное развитие):</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <u>Трудовое воспитание:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	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	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре **НОЯБРЬ** (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Развитие речи: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 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 (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (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, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Затейники».	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: самостоятельное выполнение дыхательных упражнений ; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений <u>Речевое развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>ОБЖ:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через кубики 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Развитие речи: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Трудовое воспитание: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыкальное развитие: учить выполнять движения, отвечающие
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	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. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

					характеру музыки
--	--	--	--	--	------------------

комплексно-тематическое планирование по физической культур ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <u>Трудовое воспитание:</u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u>Познавательное развитие:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с	«Найди и промолчи»	

	счёт «три»		продвижением вправо, влево, вперёд, назад		
--	------------	--	---	--	--

комплексно-тематическое планирование по физической культур МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Формирование основ ЗОЖ: формировать навык оказания первой помощи при травме. ОБЖ: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. 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 перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Зайчик серенький сидит»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	

Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	
--------------------	--	-------	---------------	-----------------	--

комплексно-тематическое планирование по физической культур АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает 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»; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. ОБЖ: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
Вводная часть	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				метании предметов разными способами в цель.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	Музыкальное развитие:
Основные виды движений	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	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	Речевое развитие: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с	«Стоп»	«Вот лягушки »	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями	в творческой форме, развивать воображение

	выполнением дыхательных упражнений			ритмической гимнастики	
--	------------------------------------	--	--	------------------------	--

комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					Формирование основ ЗОЖ: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. ОБЖ: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Развитие речи: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	

Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Золотые ворота»	«Найти Мишу»	
--------------------	-------------------	----------------------	------------------	--------------	--

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей <u>Формирование основ ЗОЖ:</u>
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку					проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> Побуждать детей к самооценке и оценке действий <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <u>Развитие речи:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
ОРУ	Без предметов	Игровые упражнения	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<u>Трудовое воспитание:</u> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр
Подвижные игры	«Мышеловка»	«У дочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные	«У кого мяч».	«Гуси идут домой»	Ходьба с выполнением	«Подойди не слышно»	

игры		Спокойная ходьба в колонне по одному	заданий дыхательные упражнения		<u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
------	--	--------------------------------------	--------------------------------	--	---

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей <u>Формирование основ ЗОЖ:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <u>Трудовое воспитание:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Музыкальное развитие:</u> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	

Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	музыку
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Формирование основ ЗОЖ:</u>
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.					рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть	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				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	<u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег между предметов	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Перебрасывание мяча в парах	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	<u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) <u>Трудовое воспитание:</u> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки».	

игры			(музыкальная)	
------	--	--	---------------	--

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: самостоятельно выполняет дыхательные упражнения; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ОБЖ: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Трудовое воспитание: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	

Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
Малоподвижные игры	«Море волнуется».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <u>Музыкальное развитие:</u> учить выполнять движения, отвечающие
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимна. скамейке 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимна. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимна. скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Пятнашки»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	характеру музыки
--------------------	--	---------------------------------------	-------------	--------------------	------------------

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	<u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 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 (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	<u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых

			стенке спиной к ней		и подвижных игр
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения во время проведения

Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Трудовое воспитание: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«пятнашки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча	

	3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание между предметами 5. Прокатывание обручей друг другу	за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Трудовое воспитание: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Пятнашки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Формирование основ ЗОЖ:
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом», умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперёд				Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	Развитие речи: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения во время проведения
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	

	3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Хитрая лиса»	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	<u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от

ОРУ	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	С обручем	собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Развитие речи: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезание в обруч разноименными способами 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по гимнастической стенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка»	«Не попадись»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Формирование основ ЗОЖ: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в				

	другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <u>Развитие речи</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <u>Трудовое воспитание:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Музыкальное развитие:</u> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр

ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	Развитие речи: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ОБЖ: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труовое воспитание: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <u>Развитие речи:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>ОБЖ:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <u>Трудовое воспитание:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег				

	змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				Трудовое воспитание: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыкальное развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Ловишка с лентами»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Формирование основ ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления				

	движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				игр <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке боком с поворотом. 2. Прыжки через кубики правым боком 3. Перебрасывание мяча в парах 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Пролезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Пятнашки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при

Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Ручеёк»	«Кто ушел»	

комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Формирование основ ЗОЖ:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Развитие речи:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>ОБЖ:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Трудовое воспитание:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Золотые ворота»	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Игрушки	Любимые игрушки	Дружная семья	Осень золотая
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Катание мяча двумя руками.	1. Ходьба по прямой дорожке. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Катание мяча друг другу сидя. 2. Ходьба по прямой дорожке. 3. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Ползание по доске, лежащей на полу. 2. Катание мяча друг другу сидя. 3. Ходьба по прямой дорожке.
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«В воротца»	«Зайка беленький сидит»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано»	«Пузырь»	«Найди, где спрятано»	«Котята»
	Физкультурные досуги		«В гости к кукле Маше»		

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
ОКТАБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Петушок с семьей	Кто нам помогает?	Чайная посуда	Рассматривание игрушки - машина
	ОРУ	С мячом		С платочком	
	ОВД	1.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2. Ползание по доске, лежащей на полу. 3.Катание мячей друг другу сидя.	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 3. Ползание по доске, лежащей на полу.	1. Катание мячей друг другу стоя. 2. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов. 3. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.	1. Ползание по наклонной доске. 2. Катание мячей друг другу стоя. 3. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов.
	Подвижные игры	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«В воротца»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Добеги до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Как живешь?»	«Найди где спрятано»	«Найди где спрятано»	«Найди кошечку»
	Физкультурные досуги	«В гости к петушку»			

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
НОЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Домашние животные	Комнатные растения	Игра с матрешкой	Игры с куклами
	ОРУ	С мячом		С султанчиками	
	ОВД	1.Прыжки через шнур. 2. Ползание по наклонной доске. 3. Катание мячей друг другу стоя.	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки через шнур. 3. Ползание по наклонной доске.	1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки через шнур.	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 3. Ходьба по доске.
	Подвижные игры	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Малоподвижные игры	«Найди кошечку»	«Пакет»	«Найди матрешку»	«Как живешь?»
	Физкультурные досуги			«В гостях у матрешки»	

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
ДЕКАБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Зима	Зимние забавы	Обувной магазин	Новогодний праздник
	ОРУ	Без предметов		С платочком	
	ОВД	1.Прыжки через две параллельные линии.2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Бросание мяча вперед снизу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через две параллельные линии. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	1. Бросание мяча вперед от груди. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через две параллельные линии.	1. Подлезание под воротца. 2. Бросание мяча вперед от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Перешагни через палку»	«Попади в воротца»	«Будь осторожен»	«Через ручеек»
	Малоподвижные игры	«Пузырь»	«Найди, где спрятано»	«Пакет»	«Найди зайчика»
	Физкультурные досуги		«Что вам нравится зимой»		

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
ЯНВАРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Дикие животные	Одежда	Посуда	Мебель
	ОРУ	Без предметов		С лентами	
	ОВД	1.Прыжки вверх с касанием предмета. 2. Подлезание в воротца. 3.Бросание мяча вперед от груди.	1. Ходьба по бревну. 2. Прыжки вверх с касанием предмета. 3. Подлезание в воротца.	1. Бросание мяча из-за головы. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки вверх с касанием предмета.	1. Подлезание под веревку 30-40см. 2. . Бросание мяча из-за головы. 3. Ходьба по бревну.
	Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Попади в воротца»	«Будь осторожен»	«Через ручеек»
	Подвижные игры на прогулке	«Догоните меня»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Малоподвижные игры	«Найди лисичку»	«Пакет»	«Найди чашечку»	«Найди стульчик»
	Физкультурные досуги	«Путешествие в лес к зайчику и лисичке»			

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
ФЕВРАЛЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Ознакомление с качествами и свойствами предметов	Автомашины	Птицы	Домашние животные
	ОРУ	С мячами		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки по мягким модулям. 2. Подлезание под веревку 30-40см. 3. Бросание мяча из-за головы.	1. Кружение. 2. Прыжки по мягким модулям. 3. Подлезание под веревку 30-40см.	1. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. 2. Кружение. 3. Прыжки по мягким модулям.	1. Перелезание через бревно. 2. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. 3. Кружение.
	Подвижные игры	«Догоните меня»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Целься вернее»	«Воробышки и автомобиль»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Как живешь?»	«Найди машинку»	«Найди птичку»	«Найди лисичку»
	Физкультурные досуги				«По дорожке, в гости к кошке»

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
МАРТ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Рыбки	Праздник мам	Огород	Цветник
	ОРУ	С лентами		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки через 2,3 веревочки. 2. Перелезание через бревно. 3. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка.	1.Кружение с предметом в руках. 2. Прыжки через 2,3 веревочки. 3. Перелезание через бревно.	1. Метание мяча через сетку.2. Кружение с предметом в руках. 3. Прыжки через 2,3 веревочки.	1.Лазанье по лесенке-стремянке. 2. Метание мяча через сетку.3. Кружение с предметом в руках.
	Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Целься вернее»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Солнышко и дождик»	«Обезьянки»	«Зайка»	«Целься вернее»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано?»	«Найди собачку»	«Как живешь?»	«Пузырь»
	Физкультурные досуги				«Проводы зимы»

**Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе
АПРЕЛЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Весна	Профессии	Машины-помощники	Профессии
	ОРУ	С мячом		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки из кружка в кружок.2. Лазанье по лесенке-стремянке. 3. Метание мяча через сетку.	1. Ходьба по шнуру. 2. Прыжки из кружка в кружок.3. Лазанье по лесенке-стремянке.	1. Метание на дальность двумя руками. 2. Ходьба по шнуру.3. Прыжки из кружка в кружок.	1. Лазанье по гимнастической стенке вверх.2. Метание на дальность двумя руками. 3. Ходьба по шнуру.
	Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Целься вернее»	«Обезьянки»	«Зайка»
	Подвижные игры на прогулке	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Обезьянки»
	Малоподвижные игры	«Пакет»	«Тишина у пруда»	«Море волнуется»	«Найди, где спрятано»
	Физкультурные досуги				«Путешествие на паровозике»

Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Домашние птицы	Любимые игрушки	Любимые предметы	Наш участок
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1.Прыжки между предметами. 2. Лазанье по гимнастической стенке вверх.3. Метание на дальность двумя руками	1. Ходьба по наклонной доске.2. Прыжки между предметами. 3. Лазанье по гимнастической стенке вверх.	1. Метание через сетку одной рукой. 2. Ходьба по наклонной доске.3. Прыжки между предметами.	1. Слезание с гимнастической стенке.2. Метание через сетку одной рукой. 3. Ходьба по наклонной доске.
	Подвижные игры	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«По тропинке»	«Через ручеек»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано?»	«Море волнуется»	«Пакет»	«Тишина у пруда»
	Физкультурные досуги				«В гости к зайчику»

Пояснительная записка к планированию физкультурных занятий.

Планирование физкультурных занятий составлено с опорой на книги Л.И.Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» и Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет". В ходе работы содержание занятий может быть усложнено или незначительно упрощено в зависимости от того, как справляются дети с заданием. Для достижения устойчивого интереса к физической культуре на занятиях возможно использование игровых музыкальных пауз. Подвижные игры, включённые в планы, могут быть заменены на игры похожего содержания.

Второе занятие на недели повторяет первое, отрабатывается техника выполнения упражнений, некоторые упражнения могут быть усложнены, если большая часть детей, хорошо справляется с заданием. Подвижные игры повторяются или заменяются играми, с аналогичной целью, но другого содержания.

**Перспективный план работы
по физической культуре
на летний оздоровительный период
МЛАДШАЯ ГРУППА**

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурный досуг
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	1. Занимательная разминка. Игровые упражнения 2. «По мостику»- ходьба и бег между шнурами (ш. 20см). 3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперёд. 4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 5. Игра «Пузырь».	1. Занимательная разминка - «Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу -«зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки». присаживаются, руки кладут на колени. Бег в колонне по одному. Игровые упражнения: 2. «Весёлые медвежата» ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3. Подвижная игра «Поймай комара». 4. Игра «Возьми флажок».	1. Игра «Мы топаем ногами». 2. Игровые упражнения: «Парашютисты»- прыжки с гимнастической скамейки. 3. «Лягушки»- прыжки с продвижение по кругу). 4. Игра «Тишина у пруда».	1. Занимательная разминка –«Автомобили» - (ходьба и бег по сигналу). Игровые упражнения 2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур. 3. «По мостику»- по доске, посередине перешагнуть кубик. 4. «Быстро возьми 5. Ходьба в колонне по одному с движение рук.	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Здравствуй лето!»

МЛАДШАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>			<i>Физкультурный досуг</i>
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	1. Игра «Найди свой цвет». 2. Игровые упражнения: «Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3. «С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4. Подвижна игра «Самолёты». 5. Игра «Шли, шли и нашли».	1. Игра «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля). 2. Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу. 3. «Весёлые медвежата»- ползание на четвереньках по прямой. 4. Игра «Что в мешочке?».			«В гости к солнышку»;

МЛАДШАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>			<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурный досуг</i>
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.			1. Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2. Игра «Ровным кругом». 3. Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по скамейке свободно балансируя руками. 4. Подвижная игра «Мыши в кладовой». 5. Хороводная игра.	Игра «Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали»; «Пошли». 2. Игра «Все спортом занимаются» 3. Игровое упражнение «Прокати и сбей». 4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» 5. Игра по выбору детей.	«В гостях у сказки».

МЛАДШАЯ ГРУППА

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурный досуг
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к двигательной деятельности.	1. Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе – «Лошадки идут», бег враспынную. 2. Игра «Наседка и цыплята». 3. Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Трамвай».	1. Игра «Найди свой цвет» (платочки трёх цветов). 2. Игровые упражнения : «Весёлые воробышки»- подлезание под шнур. 3. «Через ручеёк»- прыжки на двух ногах через верёвки. 4. Игра малой подвижности «Угадай, кто как кричит?».	1. Игра «Лохматый пёс». 2. Игровые упражнения : «Прокати – поймай»- прокатывание мяча двумя руками друг другу . 3. «Не задень»- ходьба между кубиками. 4. Игра «Поймай комара» (с прыжками на месте)	1. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2. Игровые упражнения : «Из обруча в обруч»- прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. 3. Игра «Обезьянки». 4. Хороводная игра.	«Весёлые игры»- игры аттракционы;

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность 2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий 3. Подвижная игра «Самолёты» 4. «Великаны и гномы»	Игровые упражнения: 1. «Парами» - ходьба в колонне по одному, ходьба парами (чередовать) 2. «Попади в корзину»- метание мешочка в горизонтальную цель. 3. Подвижная игра «Подбрось - поймай» 4. Игра «Колпачок и палочка»»	Игровые упражнения: 1. «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны. 2. «Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове. 3. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу. 4. Подвижная игра «Зайцы и волк» 5. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.	Игровые упражнения: 1. «Догони свою пару». 2. Весёлые мышки»- ходьба на носках» змейкой» между кеглями. 3. Подвижная игра «Кролики» 4. Игра. «Кто ушёл».	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»;

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя			Физкультурный досуг
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.	1. Игра «Цветные автомобили». 2. Игровые упражнения: «Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 3. «Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком. 4. Игровое упражнения с мячом индивидуально. 5. Подвижная игра «Пилоты». Ходьба в колонне по одному.	1. Игра «Найди свой домик». 2. Игровые упражнения: «Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 3 «Прокати»- катание обруча между предметами. 4. Подвижная игра «Ловишки». 5. Игра. «У ребят порядок строгий».			«Зов джунглей»;

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>			<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурный досуг</i>
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.			1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 2. Школа мяча: - ударить мячом о землю и поймать его двумя руками; - ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками; - ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его руками. 3. Подвижная игра «Мяч через сетку». 4. Игра малой подвижности по выбору детей.	1. Игра «Догони свою пару». 2. Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 3. «Быстрые жучки»- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Подвижная игра «Лошадки». 5. Игра «Хомячок».	«Мой весёлый звонкий мяч»;

СРЕДНЯЯ ГРУППА

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурный досуг
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к двигательной деятельности.	1. Игра «У ребят порядок строгий». 2. Игра «Будь первым»- ходьба и бег в колонне со сменой ведущего. 3. Эстафета «Полоса препятствий»:- ползание под дугу прямо или боком ; ходьба с переступанием через шнуры. 4. Подвижная игра «Найди себе пару». 5. «Летает – не летает».	1. Подвижная игра «Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную. 2. Игра «Затейники». 3. Игровое упражнение: «Переброска мячей»- бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Подвижная игра «У медведя во бору» 5. «Весёлый мячик».	1. Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»- остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную. 2. Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места. 3. «Пройди – не упали»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс. 4. Подвижная игра «Автомобили». 5. «Узнай по голосу».	1. Игра «Быстро возьми». 2. Игровые упражнения: «Добрось до кегли»- метание мешочков в цель. 3. «Мышки – норушки» - подлезание под шнур, боком с мячом в руках. 4. Игровые упражнения с мячом в парах и индивидуально. 5. «Тишина у пруда».	«Весёлые игры» - игры-аттракционы.

СТАРШАЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям.	Тема : «Будь внимательный». 1. Игра «Найди себе пару»- ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах. 2. Игра «Затейники (с мячами) 3. Игра – эстафета «Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий. 4. Игра упражнение «Пронеси – не урони». 5. Хороводная игра по желанию детей.	Тема «Мы спортсмены». Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Игры- упражнения : 1. «По местам»; 2. «Кто быстрее» (прыжки на правой и левой ноге) 3. Подвижная игра «Парный бег» 4. «Делай, как, я ».	Тема : «Весёлый мяч». Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног. Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочерёдно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Тема: «Сказочные эстафеты». Игры - эстафеты: 1. Кот в сапогах» 2. «Ядро барона Мюнхаузена» 3. «Баба Яга» 4. Подвижная игра «Волк и семеро козлят» 5. Ходьба в колонне по одному.	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Народные подвижные игры». «Весёлая эстафета».

СТАРШАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.	«Лесенка» Игровые упражнения по картотеке на развитие быстроты и координации . Задания на прыжки и бег. Игра: по желанию детей	Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижная игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.	Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) . 2. «Стрельба из лука». (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. «У кого мяч»	Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой). Ходьба в колонне по одному.	Физкультурный досуг с участием родителей «День здоровья»; «Зов джунглей».

СТАРШАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя			Физкультурный досуг
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.	«Лесенка» Игровые упражнения по карточке на развитие быстроты и координации . Задания на прыжки и бег. Игра: по желанию детей	Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижная игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.			«День здоровья»;

СТАРШАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>			<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурные досуги</i>
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.			Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) . 2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. «У кого мяч»	Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой. Ходьба в колонне по одному.	Физкультурный досуг с участием родителей «День здоровья»; «Зов джунглей».

СТАРШАЯ ГРУППА

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно.	Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг». Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость. ОРУ с обручем. 1. Игровое упражнение: «Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч. «Прокати прямо»- катание обручей прямо. 2. Игра - эстафета : «Перенеси обруч». 3. Подвижная игра «Фигура с обручем». 4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.	ФУТБОЛ. Беседа «Учимся играть в футбол». ОРУ с мячом. Игра «Мы весёлые ребята». 1. Игровые упражнения: 2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. 3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота. 4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу. 5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.	Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»; 2. «Пустое место». «Море волнуется».	Такие разные мячи. Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе; - приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал. ОРУ с мячом. Упражнения: - я знаю 5... (отбивание мяча от пола в сочетании со словами) - игра «горячая картошка» Игра Эстафета «Мяч водящему».	«Детям спички – не игрушки»; «Весёлые игры»- игры, аттракционы «Потехе час»; «День бегуна».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям.	Тема : «Будь внимательный». 1. Игра «Найди себе пару»- ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах. 2. Игра «Затейники (с мячами) 3. Игра – эстафета «Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий. 4. Игра упражнение «Пронеси – не урони». 5. Хороводная игра по желанию детей.	Тема «Мы спортсмены». Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Игры- упражнения : 1. «По местам»; 2. «Кто быстрее» (прыжки на правой и левой ноге) 3. Подвижная игра «Парный бег» эстафеты в парах 4. «Делай, как, я ».	Тема : «Весёлый мяч». Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног. Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочередно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. -игра «поиграем в баскетбол»	Тема: «Сказочные эстафеты». Игры - эстафеты: 1. Кот в сапогах» 2. «Ядро барона Мюнхаузена» 3. «Баба Яга» 4. Подвижная игра «Волк и семеро козлят» 5. Ходьба в колонне по одному.	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»; «Народные подвижные игры». «Весёлая эстафета». «Большие гонки».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>			<i>Физкультурный досуг</i>
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.	«Лесенка» Игровые упражнения по карточке на развитие быстроты и координации . Задания на прыжки и бег. Игра: по желанию детей	Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижная игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.			«День здоровья»;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>			<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурны й досуг</i>
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.			Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьбы и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) . 2. «Стрельба из лука». (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. «У кого мяч»	Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой). Ходьба в колонне по одному.	«Зов джунглей».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно.	Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг». Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость. ОРУ с обручем. 1. Игровое упражнение: «Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч. «Прокати прямо»- катание обручей прямо. 2. Игра - эстафета : «Перенеси обруч». 3. Подвижная игра «Фигура с обручем». 4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.	ФУТБОЛ. Беседа «Учимся играть в футбол». ОРУ с мячом. Игра «Мы весёлые ребята». 1. Игровые упражнения: 2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. 3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота. 4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу. 5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.	Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»; 2. «Пустое место». «Море волнуется».	Бадминтон. Такие разные мячи Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе; - приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал. ОРУ. Под музыку Упражнения: - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее количество раз (стоя на месте и в движении. - отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра «Волан по кругу». Эстафета «Пронеси волан и не урони». Игра с мячом по желанию детей	«Детям спички – не игрушки»; «Весёлые игры»- игры, аттракционы «Потехе час»; «День бегуна».

Литература:

1. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет.- М.:Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2020.- 112с.
2. Анисимова М.С, Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО» Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2023.-208с. (Методический комплекс программы «Детство).
3. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы ,Авт.-сост.О.Н.Моргунова.- Воронеж:ТЦ» Учитель», 2023.-127с.
4. Осокина Т.И Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.-М.: Просвещение, 1986.-304 с.ил.- (Б-ка воспитателя дет.сада).