

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ "Детский
сад «Минутка» Десногорска
И.И. Батурина
Приказ № 151
от « 31 » 08 2016 г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре

с учётом
Федерального государственного образовательного стандарта
дошкольного образования
(для детей 2-7 лет).

Составлена на основе примерной основной общеобразовательной
программы дошкольного образования «От рождения до школы»
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

срок реализации программы 2016 -2017 учебный год

Составитель программы: Киселева Ю.Ю.

г. Десногорск
2016

Содержание

1. Целевой раздел Пояснительная записка	Страницы
1.1.Цель и задачи реализации программы.	4-7
1.2.Принципы построения программы по ФГОС.	8
1.3.Интеграция образовательных областей.	8
1.4.Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет).	9
1.5.Целевые ориентиры образовательного процесса.	9
1.6.Оценка физического развития и здоровья воспитанников.	10
2. Содержательный раздел	11
Содержание психолого- педагогической работы. Образовательная область: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
2.1.Группа раннего возраста (2-3 года)	11
2.2. Младшая группа (3-4 года)	11
2.3.Средняя группа (4-5 лет)	11-12
2.4. Старшая группа (5-6 лет)	12
2.5. Подготовительная группа (6-7 лет)	12-13
2.6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.	13-22
2.7. Комплексно- тематическое планирование НОД.	22-74
2.8. Формы, способы, методы реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	75-76
3. Организационный раздел	76
Организация образовательной деятельности	76
3.1. Оснащение физкультурного зала	76-77
3.2. Физкультурно- оздоровительная работа	77
3.3.Годовой план праздников и досугов	78-79
3.4. Коррекционная работа.	79-81
Список литературы.	82-83

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждённых от 15 мая 2013г. №26;
- Уставом МБДОУ "Детский сад "Мишутка"
- Основной образовательной программой ДОУ.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением

основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.1. Цель и задачи реализации программы.

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта
(овладение основными движениями):*

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.2. Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. 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

1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста соответствуют содержанию раздела Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой М.А. Васильевой ст.90-100

Дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.6. Оценка физического развития и здоровья воспитанников.

Оценка физического развития и здоровья детей всех возрастных групп проводится медицинской службой ДОУ, воспитателями и инструктором по физической культуре.

С целью выявления показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной) физических параметров детей (физическое развитие, физическая индивидуальность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющих перспективы роста и развития каждого воспитанника в ДОУ проводятся: антропометрия, медицинский осмотр, мониторинг физического развития и подготовленности.

3.3. Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно- силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Физическая подготовленность позволяет:

1. Определить технику овладения основными двигательными навыками;
2. Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
3. Развивать интерес к занятиям физической культурой;
4. Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

2. Содержательный раздел

Содержание психолого- педагогической работы. Образовательная область : «Физическое развитие».

2.1. Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2.2. Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.3. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с

согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.4. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.5. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать

технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. 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 (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; 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.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, другу 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.

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.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

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», «Заинька», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Основные движения 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по

сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, 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, в рассыпную; 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 (одно- временно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и от- водить 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, вы- нося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя го- лову. 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. Спортивные игры и упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Плавание. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

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».

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Основные движения Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. 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 (шири- на 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.

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 их 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); переключать 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 переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом. Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

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.

2.2.4. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. 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, враспынную, 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — по очереди 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 и 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. 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 ноги 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; переключивать, 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.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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?», «Мед-ведь 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, 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, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук 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 (пальцы 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 324 325 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10—15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого 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.

**2.7. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА И МЛАДШАЯ ГРУППА
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка" 2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см.	1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см. 2.Катание мячей друг другу (расст. 1 м.)	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см).	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом.	
Подвижные	"Бегите ко мне"	"Догони мяч"	"Догони мяч"	"Найди свой домик"	

игры					физкультурных занятий.
Заключительная часть	Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши"	Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку"	Ходьба стайкой за воспитателем.	Игра м/п "Найди курочку"	<i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).	1. Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым	1. Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и	1. Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст. 1,5 м)	<i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> убирать физкультурный

	2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"	бокoм. 2.Катание мячей в прямом направлении.	колени. 2. Ходьба по ребристой доске.	2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени.	инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
Подвижные игры	"Поезд"	"Наседка и цыплята"	"Бегите к флажку"	"Зайцы и волк"	<i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Заключительная часть	Игра м/п "Угадай, кто кричит?"	Игра м/п "Найди курочку"	Игра м/п "Угадай, чей голосок?"	Ходьба в колонне по одному.	

Н О Я Б Р Ъ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега,</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоком подниманием коленей. Перестроение в 3 звена.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперед (расст. 2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).	1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках, переползая через препятствия.	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями.	прыжков. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
Подвижные игры	"Найди свой домик"	"Трамвай"	"Наседка и цыплята"	"Зайцы и волк"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди курочку"	Ходьба в колонне по одному.	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.				<p>ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат. 2.Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Птички и птенчики"	
Заключительная часть	Игра м/п"Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад,</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расст.2 м).	1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика).	1.Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м. 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Трамвай"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Найди собачку".	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	

					вверх-вниз
--	--	--	--	--	------------

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола.</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду</p> <p><i>Познание:</i></p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки (выс. 15см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.	
Подвижные игры	"Мыши в кладовой"	"Птички в гнёздышках"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами.					<i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.				формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	<i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.
Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Поезд"	"Поймай комара"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i></p>
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы.				формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С ленточками	С ленточками	<i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками.	1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	<i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"По ровненькой дорожке"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Где цыплёнок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезает на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i></p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.				<p>формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С палкой	С палкой	<p><i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры .	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Мыши в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Съедобное - не съедобное"	

СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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</p>					<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	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	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,	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	

	продвижением вперед до флажка		поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. <u>Познание:</u>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
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»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
Этапы занятия					
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»					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках,	<u>Коммуникация:</u>

движений	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	2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	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	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)	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	<u>Музыка:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
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	<u>Труд:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, 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	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя	

	продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (3 м)	3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
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 с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на
	<p>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</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой				

	ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				дыхание по методике А. Стрельниковой. <u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
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 рейки лестницы высотой 25см от пола. 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»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную 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	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота</p>	

	друг другу (руки внизу)		4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познание:</u>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котятя и щенята»	формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
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?»	<u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
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>Труд:</u> учить самостоятельно готовить
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 в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				

ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	и убирать место проведения занятий и игр. <u>Социализация:</u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u>Познание:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча 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 через рейки лестницы (высота 25см). 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 счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности при</p>
<p>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»</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

<p>Основные виды движений</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Подарки»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Наседка и цыплята»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»</p>	<p>«Эхо»</p>	<p>«Найди зайца»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	

	раз	ряд	середине – присесть, встать, пройти	руками	ритмической гимнастики.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения .	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической	
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) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.						
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	Без предметов		

			палкой		стенке разными способами. <u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <u>Коммуникация:</u> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
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»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. Пингвин.</p> <p>3. Не промахнись (кегли, мешки).</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. Достань до</p>	

	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.	предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.	4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».	колокольчика.	мячей. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"	
Заключительная часть	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.</p>					<p><i>Здоровье:</i> расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце,</p>

Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				воздух). <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см). 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	<i>Игровые задания.</i> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи – не задень». 3. «Не упади в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни – не задень».	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	"Удочка"	"Гуси, гуси..."	"Ловишки"	<i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает- не летает"	Ходьба в колонне по одному	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн. скамейке.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать</p>
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
ОРУ	С гимн. палками	С гимн. палками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Подлезание под шнур бокком, прямо, не касаясь руками пола.	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и</p>	

	<p>руки в левую перед собой</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами</p>	<p>подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p>	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами)</p>	<p>далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p>	<p>физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физических упражнений.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Познание:</i> ориентировать в окружающем пространстве.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p>
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	"Пожарные на учении"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<i>Здоровье:</i>

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.					проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки. <i>Безопасность:</i> формировать навыки ориентироваться на местности. <i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами ми, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей 	<i>Игровые задания:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. 	
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	

Заключительная часть	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	
-----------------------------	----------------------	----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с	1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и	<i>Игровые задания:</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. "Точный бросок"	

		перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	забрасывание в баскетбольную корзину.	5. "Мой весёлый звонкий мяч"	<i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<i>Здоровье:</i> проводить

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур. <i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря. <i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физических упражнений и игр. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры <i>Чтение худ. литературы:</i> проводить подвижную игру под текст стихотворения. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>
Вводная часть		Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.			
ОРУ	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом</p> <p>2. Перепрыгивание через бруску толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Проползи - не урони.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. "Прыгни и присядь"</p> <p>4. "Догони мяч".</p> <p>5. "Мяч через обруч"</p>	
Подвижные игры	"Перелёт птиц"	"Поймай палку"	"Бег по расчёту"	"Не оставайся на полу"	
Заключитель-	"Зима" (мороз-стоять,	Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	

ная часть	вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).	"Сделай фигуру"	одному.	одному .	
-----------	---	-----------------	---------	----------	--

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	<p><i>Игровые задания:</i> 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель".</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в		

	ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	4. Ползание по скамейке "по-медвежьему".	обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.		воздухе на здоровье человека. <i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	<i>Музыка:</i> проводить игры и упражнения под музыку.
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки</p>
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				

ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине. <i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.	1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	<i>Игровые: задания:</i> 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее до флажка"	
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками. 2. Перебрасывание	

	<p>продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>	<p>друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).</p>	<p>на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>	<p>мячей друг другу из-за головы.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.</p> <p><i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p>
Подвижная игра	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

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

<p>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</p>					<p>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 <u>Социализация:</u> Переживаю т состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p>
Вводная часть	<p>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.</p>				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»</p>	
Подвижные	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	

игры					<u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	<u>Труд:</u> убирать спортивный инвентарь при проведении физ. упражнений <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

ОКТАБРЬ

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

<p>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.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>				
<p>Вводная часть</p>	<p>Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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.</p>				<p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С веревочкой</p>	<p>С султанчиками(под музыку)</p>					
<p>Основные виды движений</p>	<p>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</p>	<p>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 гимн стенке .</p>	<p>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 порог, перешагивание через мяч</p>	<p>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</p>	<p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время</p>				

Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность:</p>
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 в рассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные	1. Прыжки через	1. Подпрыгивание на двух	1. Подлезание под шнур	1. Ходьба по	

ВИДЫ движений	скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	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	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	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	формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А.</p> <p>Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>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</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>С обручами</p>	<p>С султанчиками под музыку</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки из глубокого приседа</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с</p>	

	гимнастической скамейке спиной вперед	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)	скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
<p>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</p>					

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				<p>Труд:учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация:формирует умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание:формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка:учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
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 гимнастической 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 мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» Музыкальная	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
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					Социализация: 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				Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
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	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание	1. Ходьба по гимнастич 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	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад,

		4. Прыжки в высоту	набивных мячей	гимнастической стенке	вверх-вниз Труд: учить правильно
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать
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					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные	1. Ходьба по	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по узкой	1. Ходьба по	

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	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. Подлезание в обруч разными способами	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	поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> рассказывать о

<p>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</p>					<p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд:учить правильно</p>
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 кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</p> <p>2. Пролезание обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4.Прокатывание обручей друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p>	
Подвижные	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с	

игры				ленточками	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>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 учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
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	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля	

	<p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

2.8. Формы, способы, методы реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

3. Организационный раздел

Организация образовательной деятельности

3.1. Оснащение физкультурного зала

№	Наименование	Количество
1	Веревки длинные	4 шт.
2	Городок	1 комплект шт.
3	Гимнастическая перекладина для каната	1 шт.
4	Гимнастическая палка	63 шт.
5	Гимнастический шест	3 шт.
6	Гимнастическая лестница	4 шт.
7	Гимнастическая доска	2 шт.
8	Гантели пластмассовые	46 шт.
9	Доска ребристая	2 шт.
10	Дуги для подлезания	10 шт.
11	Диск «здоровья»	3 шт.
12	Баскетбольные кольца	2 шт.
13	Батут	1 шт.
14	Булава	3 шт.
15	Стенка гимнастическая с 3 пролетами – 1	
16	Скакалка	13 шт.
17	Сетка волейбольная	1 шт.
18	Скамейка гимн.	4 шт.
19	Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
20	Стойки для эстафет	8 шт.
21	Кольцеброс	2 шт.
22	Комплекс мягкий	1 шт.
23	Кольца пластмассовые (серсо)	77 шт.
24	Кольца пластмассовые толстые	20 шт.
25	Косички	22 шт.
26	Кубы деревянные	23 шт.
27	Кубики	30 шт.

28	Кегли	26 шт.
29	Канат	1 шт.
30	Комплект мягкий	1 шт.
31	Ленты цветные	36 шт.
32	Маты гимнастические	3 шт.
33	Мат гимн. маленький	1 шт.
34	Мяч большой	34 шт.
35	Мяч футбольный	1 шт.
36	Мяч резиновый	14 шт.
37	Мяч малого размера	8 шт.
38	Мяч пластмассовый	13 шт.
39	Навесные мишени	3 шт.
40	Мягкие треугольники	16 шт.
41	Мягкие дуги для подлезания	2 шт.
42	Мяч прыгун с ручкой	5 шт.
43	Мяч прыгун с рожками	10 шт.
44	Мешки с песком 200 гр.	18 шт.
45	Мешки с песком 100 гр.	17 шт.
46	Погремушки	38 шт.
47	Флажки	20 шт.
48	Обручи большие	2 шт.
49	Обручи средние	38 шт.
50	Обруч мал.	17 шт.
51	Тазик для мытья игрушек	2 шт.

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа:

№	Мероприятие	Срок	ответственный
1.	Мониторинг физического развития	Сентябрь октябрь	Киселева Ю.Ю.
2.	Консультация «Роль воспитателя на НОД физкультуре» Фото выставка «Движение это радость!»	октябрь	Киселева Ю.Ю.
3.	Консультация для педагогов «Правильная осанка»	ноябрь	Киселева Ю.Ю.
4.	Консультация для педагогов «Подвижные игры» Фото выставка «Зимние забавы»	декабрь	Киселева Ю.Ю.
5.	Просмотр открытого занятия «Поиграем вместе все» старшая группа	март	Киселева Ю.Ю.
6.	Организовать неделю здоровья в ДОУ	апрель	Киселева Ю.Ю. Воспитатели
7.	Мониторинг физического развития	май	Киселева Ю.Ю.

3.3. Годовой план досугов и праздников:

№	Тема мероприятия	Группа	Срок	Ответственный
1.	«День знаний»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по ФИЗО муз.рук. И.А. Кузнецова
2.	«Веселые старты»	Подготовительная Старшая	Октябрь	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
3.	«Осень в гости просим»	Средняя Младшая		
4.	Спортивное развлечение «А ну-ка мамы!»	Подготовительная Старшая	Ноябрь	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
5.	«Мы растем здоровыми». «Мы растем здоровыми»	Младшая Средняя		
6.	Спортивное развлечение «Джунгли зовут!»	Подготовительная Старшая	Декабрь	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
7.	«Веселый клоун»	Средняя Младшая		
8.	«Зимушка, зима!»	Подготовительная Старшая	Январь	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
9.	«Теремок»	Средняя Младшая		
10.	Спортивный праздник «А ну-ка мальчики!» «Ух ты, Масленица»	Старшая Подготовительная	Февраль	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю. Муз. рук. И.А. Кузнецова
11.	«Зимние забавы»	Младшая		
12.	Спортивное развлечение «Форд Боярд»	Подготовительная Старшая	Март	Инструктор ФИЗО Киселева Ю.Ю.
13.	«Весна, красна!»	Средняя Младшая		

14.	«Мы растем здоровыми»	Подготов Старшая	Апрель	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
15.	«Веселые воробышки»	Младшая		
16.	«Спортландия»	Подгот	Май	Инструктор по ФИЗО Киселева Ю.Ю.
17.	«Есть у солнышка друзья»	Младшая		
18.	«Непоседы»	Старшая		

3.4. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Список литературы

№	Название	Автор	Год	Кол - во
1.	Физкультурно-оздоровительная работа комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой.	О.В. Музыка	2011	1
2.	Физическая культура в детском саду: Младшая группа ФГОС	Л.И. Пеннзулаева	2016	1
3.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа ФГОС	Л.И. Пеннзулаева	2016	1
4.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа ФГОС	Л.И. Пеннзулаева	2016	1
5.	Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа ФГОС	Л.И. Пеннзулаева	2016	1
6.	Физическое воспитание детей 2-7 лет развернутое планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой.	Т.Г. Анисимова	2011	1
7.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Е. И. Подольская 2-е издание	2011	1
8.	Азбука физкультминуток для дошкольников	В.И. Ковалько	2011	1
9.	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет «Обзор программ»	С.С. Прищепа	2011	1
10.	Физкультура и плавание в детском саду	СВ. Яблонская	2008	1
11.	«Программа Старт» Часть 1,2,3	Л.В. Яковлева Р.А. Юдина	2003	1
12.	Утренняя гимнастика в детском саду	Е.Н. Вареник	2009	1
13.	Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ	А.К. Сундукова Г.В. Калайтанова	2010	1
14.	Журнал «Инструктор по физкультуре»		№2 2008	1
15.	Сборник игр	«Просвещение» Москва	1974	1
16.	Физическая культура в детском саду	«Просвещение» Москва	1973	1
17.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	«Просвещение» Москва	1978	1

18.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Е. Н. Вавилова	1983	2
19.	Русские народные подвижные игры	М. Ф. Литвинова	1986	1
20.	Спортивные игры и упражнения в детском саду	Э.И. Адашкявичене	1992	1