

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №101» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №101»)

02- воспитательно-образовательная работа

Дело № 02- 11

**Рабочая программа инструктора по физической культуре**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №101» общеразвивающего вида  
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

срок реализации программы 2019/2020 учебный год

Разработчик:  
инструктор по ФК  
Н.В.Войцеховская

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №4  
от 13.08.2019

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №101»  
Е.Г. Кейб  
от 13.08.2019



**Рабочая программа инструктора по физической культуре**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №101» общеразвивающего вида  
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

срок реализации программы 2019/2020 учебный год

Барнаул, 2019

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие»	5
1.4.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.	8
1.5.	Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	9
1.5.1.	Целевые ориентиры	9
1.5.2.	Система оценки результатов освоения Программы	9
1.5.3.	Планируемые результаты освоения программы	11
1.6.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	14
2.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	15
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленным в образовательной области «Физическое развитие»	15
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	24
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	25
2.4.	Реализация образовательного процесса через образовательную деятельность и культурные практики	25
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	29
2.7.	Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	30
3.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	32
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	32
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	33
3.3.	Организация режима НОД «Физическая культура»	34
3.4.	Проектирование воспитательно-образовательного процесса	35
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	36
3.7.	Календарно-тематическое планирование	40
4.	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	37
4.1.	Пояснительная записка	37
4.2.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	37
4.3.	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа	37
4.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	37
	<i>Лист изменений и дополнений</i>	39
	<i>Приложения</i>	40

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» общеразвивающего вида (далее - МБДОУ) разработана на основе образовательной программы МБДОУ и с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности в МБДОУ.

Программа состоит из обязательной части, которая разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2018.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

#### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год – младшая группа (от 3 до 4 лет);

2 год – средняя группа (от 4 до 5 лет);

3 год – старшая группа (от 5 до 6 лет);

4 год – подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

### **1.2. Цель и задачи Программы**

#### **Цели 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.).

#### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

### 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие»

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основными из этих принципов являются: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

*Общепедагогические принципы:*

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их

выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные

качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающего тренирующего воздействия*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В ДОУ используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

#### **1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.**

##### *Физическое развитие*

##### Возрастная характеристика детей раннего возраста 2- 3 лет

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

##### Возрастная характеристика детей дошкольного возраста 3-4 лет

Ребенок трехлетнего возраста владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в исполнении более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполняемых движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить мяч об пол и ловить его двумя руками (три раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины, и т.д. – всего 20 штук) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Трех-четырёх летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бочка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

##### Возрастная характеристика детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому

требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 штук) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (умывание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

#### Возрастные характеристики детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движения. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к шести годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («Я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие и плавные).

К шести годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать его.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняют основными правилами личной гигиены, соблюдают правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

#### Возрастные характеристики детей 6-7 лет

К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дети самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («Мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

## **1.5. Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.**

### **1.5.1. Целевые ориентиры**

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО представлены в основной образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» общеразвивающего вида.

### **1.5.2. Система оценки результатов освоения Программы**

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы:

- строится на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий;
- информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка;
- результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах;
- аутентичные оценки дают взрослые, которые проводят с ребенком много времени и хорошо знают его поведение, а не специально обученные люди (психологи, медицинские работники и др.);
- аутентичная оценка максимально структурирована;
- родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос (родителям хорошо понятны результаты оценки).

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- игровой деятельности;
- физического развития

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизация работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

### 1.5.3. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.

2. Имеет представление о полезной и вредной пище.

3. Имеет представление о здоровом образе жизни.

4. Ходит и бегаёт свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.

5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.

7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. 9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.

2. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

4. Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения.

Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

4. Имеет представление об истории олимпийского движения.

5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6. Осознанно выполняет движения.

7. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.

8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.

9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.

11. Ориентируется в пространстве.

12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

1. Соблюдает принципы рационального питания.

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

19. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

20.Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

21.Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

#### Обследование уровня развития физических качеств

Тест для определения скоростных качеств

1.Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места

2. Бросок мешочка весом 150г правой, левой рукой (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тест для определения силы и силовой выносливости

1. Бег на 10 м, 30 м. со старта (тест для определения силовой выносливости)

#### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м со старт (сек.)	мал. дев.	4.1-2.7 4.1-3.0	3.3-2.4 3.4-2.6	2.5-2.1 2.7-2.2	2.2-2.0 2.4-2.2
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.	11.8-9.9 11.7-9.5	10.5-8.8 10.7-8.7	9.2-7.9 9.8-8.3	7.8-7.0 7.8-7.5
3	Длина прыжка с места ( см)	мал. дев.	40-50 35-50	60-90 55-93	100-110 95-104	116-123 111-123
4	Метание мешочка вдаль правая рука	мал. дев.	2.6-4.5 2.5-4.1	2.5-4.1 2.4-3.4	3.9-5.7 3.0-4.4	6.7-7.5 4.0-4.6
5	Метание мешочка вдаль левая рука	мал. дев.	2.1-3.6 2.0-3.4	2.0-3.4 1.8-2.8	2.4-4.2 2.5-3.5	5.8-6.0 4.0-4.4
6.	Прыжок в высоту с места	Мал. Дев.	5-10 5-10	14-18 12-15	20-26 20-35	22-25 21-24

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле Усакова В.

$W = 100(V2 - V1) \cdot \frac{1}{2} (V1 + V2)$ , где

W — прирост показателей (%)

V1- исходный уровень

V2- конечный уровень

#### Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<b>Неудовлетворительно</b>	до 8% - прирост за счет естественного роста
----------------------------	--

<b>Удовлетворительно</b>	- 8-10% - прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
<b>Хорошо</b>	- 10-15% - прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
<b>Отлично</b>	- свыше 15% - за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

### 1.6. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности, индивидуальные особенности, состав групп, сведения о семьях воспитанников.

В МБДОУ функционирует 5 групп с 3 до 7 лет.

Наполняемость групп

Наименование группы	Возрастная категория	Направленность групп	Количество детей
Младшая группа №3	От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	28
Младшая группа №6	От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	30
Средняя группа №4	От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	27
Старшая группа №5	От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	30
Подготовительная к школе группа № 2	От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	29
Всего 5 групп – 144ребенка			

### Индивидуальные особенности воспитанников

Количество о детей	Группа здоровья				
	1	2	3	4	5
144	5	133	6	0	0

Воспитательно-образовательную работу осуществляют инструктор по физической культуре: Войцеховская Н.В.

### Кадровый потенциал

Войцеховская Наталья Владимировна	
Образование	Высшее, год окончания 2014 г.
Стаж	19 лет
Результаты аттестации	Высшая квалификационная категория

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

«Физическое развитие» воспитанников включает: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Основные цели и задачи образовательной области*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлено:

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, с., 155-156.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, с. 156-157.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, с. 157-158.

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

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, 158-161.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

#### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

##### 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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; 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 ворота (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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
-------------------	--

#### Подвижные игры

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

С ползанием	«Доползи до погремушки» «Проползи в воротца» «Не переползай линию!» «Обезьянки»
С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу» «Прокати мяч» «Лови мяч» «Попади в воротца» «Целься точнее!».
С подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве	«Где звенит?» «Найди флажок»
Движение под музыку и пение	«Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

#### Подвижные игры

С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишка».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву» «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве, на внимание	. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

#### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между

способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

#### Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
------------------	--

#### Подвижные игры

С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Затейники», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др

#### Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

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

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

### Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками
Скольжение	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки

### Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея	(без коньков —на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### Подвижные игры

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С метанием и ловлей	«Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры	«Гори, гори ясно», лапта

#### Задачи:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Развивать выразительность двигательных действий.
3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослых формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

#### 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития двигательных навыков детей			
Физкультурные	Комплексы	Создание условий	Создание

<p>занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы, -с использованием тренажеров. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры</p>	<p>для самостоятельной двигательной деятельности в группе. Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>соответствующей предметно-пространственной, развивающей среды. Проектная деятельность. Совместные праздники, развлечения в ДОУ. Творческая деятельность. Экскурсии, пешие прогулки, походы. Беседа. Совместные игры Занятия в спортивных секциях Чтение художественных произведений.</p>
--	--	---	---

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Инструктор по физической культуре в своей работе с детьми может использовать разнообразные виды культурных практик:

- Совместная игра воспитателя и детей
- Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

### 2.4. Реализация образовательного процесса через образовательную деятельность и культурные практики

Все виды деятельности используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Игровая деятельность должна пронизывать весь образовательный процесс, становится образом жизни для ребенка.

## Детская деятельность в образовательном процессе

№	Деятельность	Виды деятельности
1	Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующаяся принятием ребенком условий (в отличие от его реальной жизненной позиции)	Игры с правилами: -Игры-путешествия -Подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, сбегом, лазаньем и т. п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т. д.);
2	Двигательная деятельность — форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции	Гимнастика: — основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие); — строевые упражнения; — танцевальные упражнения; — с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). Игры: — подвижные; — с элементами спорта. Простейший туризм. Катание на самокате, санках, велосипеде и др.

### **Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие»**

Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», проявляется с помощью организации непосредственно образовательной деятельности в форме партнерской деятельности взрослого с детьми. Проявление партнерской позиции взрослых на разных этапах НОД представлены в образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 101» общеразвивающего вида.

#### **Интеграция образовательных областей**

**1. «Речевое развитие»:** развитие всех компонентов устной речи; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок; проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

**2. «Познавательное развитие»:** расширение кругозора детей, активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижны игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.

**3. «Социально-коммуникативное развитие»:** создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; формирование

навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивного инвентаря; участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**4.** «Художественно-эстетическое развитие»: ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера; привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещений, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинок, мишени для метания), рисование мелом.

### **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Обязательные аспекты, обеспечивающие поддержку детской инициативы, а именно: обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование доброжелательных и внимательных отношений между педагогом и воспитанниками, создание условий для проектной деятельности, описаны в: -Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, с. 1658-161

#### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям, выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примерять на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а так же технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

#### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
  - создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
  - при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
  - привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц.
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам;
  - устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
  - организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в инструктор по физической культуре осуществляет интеграцию общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Основной целью взаимодействия с родителями мы считаем:

- Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс.

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы МБДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни МБДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

## **2.7. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность**

### **Региональный компонент (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Региональный компонент способствует включению воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Алтайского края, города Барнаула.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры Алтайского края.

Принципы работы:

1. Системность и непрерывность.
2. Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
3. Свобода индивидуального личностного развития.
4. Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
5. Принцип регионализации (учет специфики Алтайского края)

При реализации программы с необходимостью принимаются во внимание особенности региона, где находится МБДОУ

1. Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Алтайский край - климат резко-континентальный: частая смена температур, изменчивость погоды, чёткая смена времен года. Особенности климата являются: холодные зимы и жаркое лето. В режим группы ежедневно включены утренняя гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, зарядка после сна. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года - жизнедеятельность детей, преимущественно организуется на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов: Холодный период: учебный год (сентябрь - май) составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности. Теплый период (июнь - август), для которого составляется другой режим дня.

В непосредственно образовательной деятельности по познанию развития, дети знакомятся с явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают (средняя полоса России); по художественно-эстетическому развитию (рисование, аппликация, лепка) предлагаются для изображения знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения.

2. Социокультурное окружение.

Социокультурные особенности Алтайского края также не могут не сказаться на содержании психолого-педагогической работы в МБДОУ.

Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых.

3. Национально-культурный состав воспитанников МБДОУ

При организации образовательного процесса в МБДОУ с необходимостью учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями.

Содержание в образовательной области «Физическое развитие»

- Традиционные для Алтая виды спорта, спортивные игры.
- Способы закаливания с учетом особенностей Алтайского.
- Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности.
- Традиционные для Алтая продукты питания и блюда. Национальная кухня.
- Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Алтая. Особенности национальной одежды народов Алтая.

Особенности организации образовательного процесса в различных возрастных группах обусловлены спецификой возраста, их общим развитием, этнокультурными традициями, климато-географическими условиями проживания, наличием приоритетного направления МБДОУ, заказом родителей, требованиями СанПиН.

Климатические особенности:	учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август).
Национально-культурные особенности:	обучение и воспитание в МБДОУ осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом МБДОУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности. Педагоги МБДОУ с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности.
Региональные особенности:	Алтайский край издавна славится своими умельцами, историей, культурой. Все это направляет деятельность МБДОУ на развитие творческих способностей у детей, знакомство с историей, культурой, географией, традициями, достопримечательностями, народными промыслами, выдающимися земляками, природой родного края. Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых.

#### **Взаимодействие с социумом**

Взаимодействие инструктора по физической культуре с социумом в современных условиях с осуществлением работы по приоритетному направлению по сохранению и укреплению здоровья занимает определенное место в едином образовательном пространстве города Барнаула и активно взаимодействует с социумом:

##### 1. МБОУ СОШ № 103

На основе договора о сотрудничестве, разработан и утвержден план совместных мероприятий для обеспечения преемственности, который предполагает взаимопосещения воспитателями и учителями занятий и открытых мероприятий, участие педагогов и психолога школы в родительских собраниях подготовительных к школе групп, экскурсии детей и родителей в школу, посещение родителями дошкольников традиционных школьных мероприятий; обмен информацией в различной форме по вопросам психофизического здоровья детей, о составе и характеристике семьи, об уровне готовности ребенка к школе и усвоения программного материала, его индивидуальных особенностях и т.д.

##### 2. КГБУЗ «Детская городская поликлиника №1, г.Барнаула»

На основе договора для реализации единых требований по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, реализации физкультурно-оздоровительного мероприятий в рамках единого образовательного пространства.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Вид помещения	Оснащение	Количество (штуки)
Спортивный зал	Оборудование для обучения основным видам движений	
	Тоннель	1
	Кольцеброс (набор)	2
	Скамейка гимнастическая	2
	Набор мягких элементов полифункциональный, игровой	1
	Щит баскетбольный навесной	2
	Щит для метания в цель	2
	Мат большой	-
	Мячи большие	30
	Мячи средние	25
Спортивный зал	Сенсорная тропа с 7 съемными элементами с разными наполнителями	1
	Коврик со следами ступней и ладоней	1
	Стойки для прыжков в высоту	4
	Мяч баскетбольный	1
	Мяч волейбольный	1
	Мяч футбольный	1
	Мешочек с песком	20
	Скакалка	10
	Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений	
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см	20
	Палка гимнастическая, короткая	25
	Мяч массажный	15
Флажки на палочке	25	

	Инвентарь для подвижных игр	
	Кегли пластмассовые	15
	Кегли (набор)	2
Спортивный зал	Игровой набор «Хоккей»	1
	Оборудование, сделанное своими руками	
	Султанчики	20

**3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

Программа	ФГОС «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2018 – 352с.
Технологии и методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -80 с..</li> <li>2. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -112 с..</li> <li>3. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -128 с..</li> <li>4. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: Издательство Мозаика- Синтез, 2016 -112 с..</li> </ol>

### 3.3. Организация режима НОД «Физическая культура».

Время	Группа	Возраст
Вторник		
9.50-10.10	№4	Средняя группа
9.00-9.15	№3	младшая группа
10.20-10.45	№5	старшая группа
10.55-11.25	№2	подготовительная к школе группа
9.25-9.40	№6	младшая группа
Четверг		
9.50-10.10	№4	Средняя группа
9.00-9.15	№3	младшая группа
10.20-10.45	№5	старшая группа
10.55-11.25	№2	подготовительная к школе группа
9.25-9.40	№6	младшая группа
Пятница на улице		
10.40 – 11.00	№4	Средняя группа
10.20 – 10.35	№3	младшая группа
11.05 – 11.30	№5	старшая группа
11.35 – 12.05	№2	подготовительная к школе группа
10.00 – 10.15	№6	младшая группа

### 3.4. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Ежедневно в режиме дня предусмотрено время для индивидуальной работы с воспитанниками.

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Итого	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### Учебный план организованной образовательной деятельности

Образовательная область	Базовые виды организованной образовательной деятельности	младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа				
		3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108		
Физическое развитие	Физическая культура														
ИТОГО в часax за неделю/месяц/год		45м	3ч	27ч	1ч	4ч	36ч	1ч	15м	5ч	45ч	1ч	30ч	6ч	54ч

### 3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Содержание работы	Сроки
«Городской перекресток»	Сентябрь
«Веселое путешествие по зоопарку»	Октябрь
«Прилетели зимовать»	Ноябрь
Игра-путешествие «Форд – Боярд»	Декабрь
Игра – приключение «Лесная сказка»	Январь
«Ай, да, папы!»	Февраль
«В гостях у Мойдодыра»	Март
Веселые старты «Быстрые, сильные, смелые»	Апрель
Спортивная игра «Страна чемпионов»	Май

## 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» общеразвивающего вида (далее - МБДОУ) разработана на основе образовательной программы МБДОУ и с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию оздоровительной деятельности в МБДОУ.

Программу разработал инструктор по физической культуре: Войцеховская Н.В. (высшая квалификационная категория).

### 4.2. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Группы МБДОУ имеют общеразвивающую направленность. Группы посещают воспитанники дошкольного возраста. В группах осуществляется реализация Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» общеразвивающего вида.

Общие сведения о возрастных группах:

Младшая группа (3-4 лет) №3 – 28 воспитанников.

Младшая группа (3 – 4 лет) №6 – 30 воспитанников.

Средняя группа (4-5 лет) №4 – 27 воспитанников.

Старшая группа (5-6 лет) №5 – 29 воспитанников.

Подготовительная группа (6-7) №6 – 30 воспитанников.

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

### 4.3. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №101» общеразвивающего вида ориентирована на детей от 3 лет до 7 лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности.

### 4.4. Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в инструктор по физической культуре осуществляет интеграцию общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Основной целью взаимодействия с родителями мы считаем:

- Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс.

Задачи:

- 5) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 6) приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- 7) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 8) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы МБДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни МБДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

**Лист внесения изменений**

Дата внесени я	Основание, описание	Ответственный

### 3.7. Календарно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие»

#### 3.7.1. Календарно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие» младшая группа (от 3 до 4 лет)

	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2,4)	Занятия 3-4 (9,11)	Занятия 5-6 (16,18)	Занятия 7-8-9 (23,25,30)	
Сентябрь	Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени				<p><b><u>Социально - коммуникативное:</u></b> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
	1-я часть Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»				
	ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 2,5 м, ширина -25 см). 2. Ходьба по мостику (длина -3м)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах во круг предмета	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь	. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами	
	3-я часть Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»	
	Малоподвижные игры	Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»		
	Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам	

<b>Октябрь</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1-2 (2,7)</b>	<b>Занятия 3-4 (9,14)</b>	<b>Занятия 5-6 (16,21)</b>	<b>Занятия 7-8-9 (23,28,30)</b>	
	<b>Задачи</b>	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу				<p><b><u>Физическое:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><b><u>Социально - коммуникативное:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»). Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках				
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	<p>1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках:</p> <p>1. прямо (5 м);</p> <p>2. «змейкой» между предметами</p>	<p>1. Ползание на четвереньках под шнур (высота 50 см).</p> <p>2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м</p>	
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Беги ко мне»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»		«Найди мяч»		
	<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	«Тропа здоровья»	

<b>Ноябрь</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я,5-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (6)</b>	<b>Занятия 2-3 (11,13)</b>	<b>Занятия 4-5 (18,20)</b>	<b>Занятия 6-7 (25,27)</b>	
	<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры				<b><u>Физическое:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b><u>Социально - коммуникативное:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках				
	<b>ОРУ</b>	<b>С погремушкой</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С кубиком</b>	
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина - 20 см), руки на поясе	
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятался мышонок?»		«Тишина»		
	<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)	

Декабрь	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я, 4-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2,4)	Занятия 3-4 (9,11)	Занятия 5-6 (16,18)	Занятия 7-8-9 (23, 25, 30)	
	Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их				<p><b>Физическое:</b> дать представление о том, что утренний зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b>Социально - коммуникативное:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы				
	ОРУ	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком	
	2-я часть Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь	1. Подлезание под дугу (высота 50 см). 2. Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками	
	3-я часть Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»	
	Малоподвижные игры	«Лошадки»		«Каравай»		
	Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»	

Январь	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		Интеграция образовательных областей	
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (13-15)	Занятия 3-4 (20-22)	Занятия 5-6 (27-29)			
	Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх					<b>Физическое:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b>Социально-коммуникативное:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.
	1-я часть Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп»					
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов		
	2-я часть Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высота - 40 см)	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние - 3 м). 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»		
	3-я часть Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Найди свое место»	«Попади в круг»		
	Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами			
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья»			

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (3,5)	Занятия 3-4 (10,12)	Занятия 5-6 (17,19)	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы				<p><b>Физическое:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социально - коммуникативное:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиком	Без предметов	
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед	
3-я часть Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»		
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Веселый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»	

Февраль

Март	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4 и 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-3 (2,4)	Занятия 4-5 (11)	Занятия 6-7 (16-18)	Занятия 8-9 (23,25,30)	
	Задачи	Учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье				<p><b>Физическое:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социально - коммуникативное:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Речевое:</b> Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
	1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании				
	ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (23раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через ручеек» (с места) 30 см	
	3-я часть Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Кто дальше бросит мешочек»	
	Малоподвижные игры	«Найди куклу»		«Возьми флажок»		
	Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	

Апрель	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4, 5-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (1)</b>	<b>Занятия 2-3 (6, 8)</b>	<b>Занятия 4-5 (13,15)</b>	<b>Занятия 6-7-8-9 (20,22, 27, 29)</b>	
	<b>Задачи</b>	учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед				<b>Физическое:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социально - коммуникативное:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия Ходьба с высоким подниманием коленей; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед				
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С султанчиком</b>	
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклоненную лестницу. 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени	
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Где цыпленок?»		«Пройди тихо»		
	<b>Нетрадиционные формы</b>	Самомассаж ладоней(растирание друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»	

	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 -2 (4-5)	Занятия 3 (13)	Занятия 4- 5 (18, 20)	Занятия 6-7 (25, 27)	
Май	Задачи	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу				<b>Физическое:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <b>формировать</b> желание вести здоровый образ жизни. <b>Социально - коммуникативное:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомца.
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки				
	ОРУ	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Без предметов</b>	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх- вниз» - ходьба на горку - с горки. 4. Прыжки между кеглями	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик». 4. Бросание мяча в корзину	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди цыпленка»		«Каравай»		
	<b>Нетрадиционные формы</b>	Растирание спины массажной рукавичкой	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД**  
**по физической культуре на улице**  
 Младшая группа

ме сяц	дата	задачи
Сентябрь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения с мячом -прокати мяч, броски вперед. <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне»
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» (по дорожке) <i>Подвижная игра</i> «По ровненькой дорожке»
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый звонкий мяч»
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал
Октябрь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кубика. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый звонкий мяч».
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». <i>Подвижная игра</i> «Поезд».
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!» <i>Подвижная игра</i> «Поезд».
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения с мячом – «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята»
Ноябрь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: лазание под шнур; с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». <i>Подвижная игра</i> «По ровненькой дорожке».
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята».
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки до постройки (снеговика). <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик».
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал
Декабрь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: подлезание - «Пролезть в норку» (мышки, котят, лисята); равновесие – «пройти по дорожке». <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне».
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (снежному валу)»; метание «попади снежком в корзину». <i>Подвижная игра</i> «Пузырь».

	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.) <i>Подвижные игры с прыжками и бегом.</i>
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения с мячом. <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</i>
Январь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. <i>Подвижная игра с бегом и прыжками.</i>
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.); ходьбе по дорожке. <i>Подвижная игра «Лохматый пес».</i>
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до снеговика). <i>Подвижная игра «Пузырь».</i>
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.
Февраль	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см) –«мышки», «кролики»; ходьба по снежному валу. <i>Подвижная игра «Поезд».</i>
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: Равновесие, ходьба по снежному валу, прыжки с высоты (снежного вала, высота 15-20см). <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. <i>Подвижная игра «Поймай снежинку».</i>
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения: с мячом – бросание снежков правой и левой рукой. <i>Подвижная игра «Лягушки».</i>
Март	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: метание-бросание шишек вдаль. <i>Подвижная игра «Кролики».</i>
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. <i>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</i>
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. <i>Подвижная игра «Лохматый пес».</i>
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.
Апрель	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль. <i>Подвижная игра «Кролики».</i>
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке. <i>Подвижная игра «Лягушки».</i>
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке с различными положениями рук. <i>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</i>

	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. <i>Подвижная игра «Воробьишки и кот».</i>
Май	1-я неделя	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. <i>Подвижные игры по выбору педагога.</i>
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. <i>Подвижные игры по выбору педагога</i>
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. <i>Подвижные игры по выбору педагога.</i>
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. <i>Подвижные игры по выбору педагога.</i>

### 3.7.2.Календарно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие», средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2,5)	Занятия 3-4 (9, 12)	Занятия 5-6 (16,19)	
Задачи	Учитывать: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке				<p><b>Физическое:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <b>Познавательное:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
1-я часть: <b>Вводная</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов		С мячом	С обручем	
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина-3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка		1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке высота -15см, перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»		«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»	

Сентябрь

Октябрь	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4, 5-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (3)</b>	<b>Занятия 2-3 (7, 10)</b>	<b>Занятия 4-5 (14, 17)</b>	<b>Занятия 6-7-8-9 (21, 24, 28, 31)</b>	
	<b>Задачи</b>	<p>Учить:          - сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; - находить свое место при ходьбе и беге.          Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.          Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>				<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  <b>Социальнокоммуникативное:</b> Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр  <b>Познавательное:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p>
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками	
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.          2. Прыжки на двух ногах до предмета.          3. Ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове.          4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.          2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение стоя на коленях.          3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.          2. Подлезание под дуги.          3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики.          4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.          2. Прокатывание мяча по дорожке.          3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.          4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>	<p><b>Художественноэстетическое:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»	
	<b>Мало подвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я,5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	Занятия 1 (7)	Занятия 2-3 (11, 14)	Занятия 4-5 (18, 21)	Занятия 6-7 (25, 28)	
Задачи	<p>Упражнять:            в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;            в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками;            в ходьбе и беге с изменением направления;            в прыжках на двух ногах;            в перебрасывании мяча и др. ;            в ползании на животе по скамейке.            Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание-на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социальнокоммуникативное:</b> Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками	
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходим в гору и с горы)	

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я, 4-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 5)	Занятия 3-4 (9, 12)	Занятия 5-6 (16, 19)	
Задачи	<p>Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию при передвижении. о пользе дыхательных</p> <p>Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах.</p> <p>Развивать глазомер.</p>				<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p> <p><b>Социально-коммуникативное:</b> Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки бега на повышенной опоре.</p> <p>Формировать навык ролевого поведения при проведении игры умение объединяться в игре со сверстниками.</p>
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба со сменой ведущего.</p> <p>Бег в рассыпную с нахождением своего места.</p>				
ОРУ	С платочком	С флажками	С кубиками	Без предметов	
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).</p>	
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка».	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»	Ходьба шагом и на носочках, в чередовании	«Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.	

Декабрь

Задачи этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 (9)	Занятия 2-3 (13, 16)	Занятия 4-5 (20, 23)	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познавательное:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p>
1 -я часть: <b>Вводная</b>	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				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<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 друг другу (руки внизу)</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>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</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 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>	
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто нашли?»	

Январь

Февраль	Задачи этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (3, 6)	Занятия 3-4 (10, 13)	Занятия 5-6 (17, 20)	Занятия 7 (27)	
	Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять: упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения				<p><b>Физическое:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> Учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><b>Познавательное:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, верху-внизу</p>
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	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				
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов	
	2-я часть: <b>Основные виды движений:</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание 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 перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	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.	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»	

Март	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 5)	Занятия 3 (12)	Занятия 4-5 (16, 19)	Занятия 6-7-8 (23, 26, 30)	
	Задачи	Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы.				<p><b>Физическое:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><b>Речевое:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b>Познавательное:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
	1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.				
	<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов	
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> <p>-</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседки и цыплята»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 (2)	Занятия 2-3 (6-9)	Занятия 4-5 (13-16)	
Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу</p>				<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><b>Художественноэстетическое:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
1 -я часть: Вводная	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота с 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения	

Апрель

Май	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4, 5-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1-2 (4-7)</b>	<b>Занятия 3 (14)</b>	<b>Занятия 4-5 (18, 21)</b>	<b>Занятия 6-7 (25-28)</b>	
	<b>Задачи</b>	Учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, в цель, упражнять в ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур				<p><b>Физическое:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Социальнокоммуникативное:</b> Учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»				
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С обручем	
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх-вниз	1. Метание в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах	1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока	
	3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Прятки»	«Позвони в погремушку»	«Самолеты»	«Зайка серый умывается»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»				

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД**  
**по физической культуре на улице**  
 Средняя группа

Месяц	Дата	Задачи
Сентябрь	1-я неделя	Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра «Найди себе пару».</i>
	2-я неделя	Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару».</i>
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра «Огуречик»</i>
	4-я неделя.	Разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»</i> <i>Подвижная игра «Огуречик».</i>
Октябрь	1-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку <i>Игровые упражнения: «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли»</i> <i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i>
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай»,</i> <i>Подвижная игра «Ловишки».</i>
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки»,</i> <i>Подвижная игра «Цветные автомобили».</i>
	4-я неделя.	Упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,</i> <i>Подвижная игра «Лошадки».</i>
Ноябрь	1-я неделя	Упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения:</i> <i>«Не попадись», «Поймай мяч»,</i> <i>Подвижная игра «Кролики».</i>
	2-я неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения:</i> <i>«Не попадись», «Догони мяч»,</i> <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i>
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. <i>Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»</i>
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках.

		<i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины», «Кто дальше бросит», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты».
Декабрь	1-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках с повышенной поверхности. <i>Игровые упражнения:</i> «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика», <i>Подвижная игра</i> «Найди пару»
	3-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс. 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка»
	4-я неделя.	Упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в равновесии; - ходьба боком приставным шагом по повышенной поверхности. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили», <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи»
Январь	1-я неделя	Упражнять в лазание в обруч, не касаясь руками, в равновесии – ходьба по повышенной поверхности парами навстречу друг другу по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках с повышенной поверхности на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу клюшкой. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк»
	3-я неделя	Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили»
	4-я неделя.	Упражнять в ползании по повышенной площади с опорой на ладони и ступни «медвежата», в ведении мяча клюшкой. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши»
Февраль	1-я неделя	Упражнять в лазании под веревку (выс 40 см от земли) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Покружись» Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»
	3-я неделя	Упражнять в метании на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит», «Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»

	4-я неделя.	Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. <i>Игровые упражнения:</i> «Точно в цель», «Туннель», Подвижная игра «Мороз – Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»
Март	1-я неделя	Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень» <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»
	3-я неделя	Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно. <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»»
Апрель	1-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезание. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай». <i>Подвижная игра</i> «Догони пару»
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».

Май	1-я неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,  <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча»,  «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги - не задень».  <i>Подвижная игра</i> «Совушка».</p>
	2-я неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, - ходьбе и беге по кругу.  <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай».  <i>Подвижная игра</i> «Удочка».</p>
	3-я неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.  <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони»,  «Не задень», «Бегом по дорожке»  <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо»  <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?».</p>
	4-я неделя.	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча,  Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.  <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке»,  <i>Подвижная игра</i> «Самолеты».</p>

### 3.7.3. Календарно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие», старшая группа (от 5 до 6 лет)

	Задачи, этапы занятия					Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	1-я неделя (2, 5)	2-я неделя (9,12)	3-я неделя (16, 19)	4-я, 5-я неделя (23, 26, 30)	
Сентябрь	Задачи	Учить: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; - выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; - ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.				<b>Социальнокоммуникативное:</b> П обсуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Убирать инвентарь при проведении физических упражнений. <b>Познавательное:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе				
	ОРУ	Без предметов	С платоочком	С палкой	Без предметов	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд). 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»	Игровые задания I. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика». Подвижные игры 3. «Проползи, не задень». 4. «Ловишки с ленточкой». «Найди свой цвет».	
	3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»		«Мы веселые ребята»		
	Малоподвижные игры	«У кого мяч»	Ходьба в полуприсяде по одному	Ходьба по одному с выполнением руками заданий		

	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5 я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 (3)	Занятия 2-3 (7, 10)	Занятия 4-5 (14,17)	Занятия 7-8-9-10 (21,24, 28, 31)	
Октябрь	Задачи	<p>Учить: перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; поворотам во время ходьбы по сигналу; выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках. Повторить пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие</p>				<p><b>Социальнокоммуникативное:</b> создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p>
	1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				Учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познавательное:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	4.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 5.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 6. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 7. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, 3. Переползание через препятствие. 4. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 5. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола	3. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 4. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 2. Перелезание с преодолением препятствия. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч	3. <i>Игровые упражнения</i> «Попади в корзину». 4. «Проползи, не задень». 5. «Не упади в ручей». 6.«На одной ножке по дорожке». «Ловкие ребята» (с мячом). «Перешагни, не задень». <i>Подвижные игры</i> «Ловишки». «Мы веселые ребята». «Удочка». «Защити товарища». «Посади картофель». «Затейники»	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Удочка»	«Гуси, гуси...»		
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает - не летает»			

№ занятия (дата)	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	Занятия 1 (7)	Занятия 2-3 (11,14)	Занятия 4-5 (18, 21)	Занятия 6-7-8 (25, 28)	
Задачи	<p>Учить: - перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; - прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать: - навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; - бег враспынную; - перебрасывание мяча в шеренге;</p> <p>- ползание по скамейке на животе; - ведение мяча между предметами; - пролезание через обручи с мячом в руках; - ходьбу с остановкой по сигналу.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие</p>				<p><b>Социальнокоммуникативное:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</p> <p><b>Познавательное:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
1-я часть <b>Вводная</b>	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 малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке	
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую, перед собой и за спиной.</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>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, 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>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</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><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>1. «Большая птица».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Горелки».</p> <p>4. «Ловишки с ленточками».</p> <p>5. «Найди свою пару».</p> <p>6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</p>	
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»		
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает - не летает»		

Ноябрь

декабрь	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я, 4-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 5)	Занятия 3-4 (9, 12)	Занятия 5-6 (16, 19)	Занятия 7-8-9 (23, 26, 30)	
	Задачи	Учить: - ходьбе по наклонной доске; - прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; - лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: - бег в колонне по одному с сохранением дистанции; - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; - ползание на четвереньках между кеглями; - подбрасывание и ловлю мяча; - ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону				<b>Социальнокоммуникативное:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
	1-я часть Вводная	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 палкой	С палкой	С палкой	С палкой	
	2-я часть Основные виды движений	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	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 мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, 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	Игровые упражнения 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. <i>Подвижные игры</i> 1. «Пятнашки». 2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень»	
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»		
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»			

Январь	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>		
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (9)</b>	<b>Занятия 2-3 (13-16)</b>	<b>Занятия 4-5 (20, 23)</b>	<b>Занятия 6-7 (27, 30)</b>			
	<b>Задачи</b>	Учить: - лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять: - в ходьбе и беге между предметами; - прыжках с ноги на ногу; - забрасывании мяча в кольцо; - ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой; - пролезании в обруч и в равновесии; - ведении мяча в прямом направлении. Повторять изакреплять: - ходьбу по наклонной доске; - ходьбу с мешочком на голове; - следить за осанкой и устойчивым равновесием						<b>Социальнокоммуникативное:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании						Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
	<b>ОРУ</b>	С кубиками	С косичкой	С малым мячом	Без предметов		<b>Познавательное:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.	
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	<b>Игровые упражнения</b> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок».		<b>Подвижные игры</b> 1, «Мышеловка». «Мяч водящему».	<b>Художественноэстетическое:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Ловишки с ленточками».			
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное - несъедобное»	«Угадай, что изменилось?»	«Не оставайся на полу». «Пожарные на учениях». «Найди свой цвет»			

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (3, 6)	Занятия 3-4 (10, 13)	Занятия 5-6 (17, 20)	
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; - метать мячи в вертикальную цель; - лазать по гимнастической стенке.</li> </ul> <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение перепрыгивать через бруски; - забрасывание мяча в корзину;</li> <li>- навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места;</li> <li>- подлезание под дугу и отбивание мяча о пол;</li> <li>- подлезание под палку и перешагивание через нее</li> </ul>				<p><b>Социальнокоммуникативное:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.</p>
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание				
ОРУ	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов (аэробика)	
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</li> <li>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча, правой и левой рукой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи - не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> </ol> <p>. «Дни недели».</p> <p>. «Мяч среднему» (круг).</p> <p>. «Покажи цель».</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара».</li> </ol> <p>. «Догони мяч» (по кругу).</p> <p>. «Мяч через обруч».</p> <p>. «С кочки на кочку».</p> <p>. «Не оставайся на полу»</p>	
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Бег по расчету»		
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима» (мороз - стоять, вьюга - бегать, снег - кружиться, метель - присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному		

Февраль

Март	Задачи, этапы занятия	1-я 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	<b>Интеграция образовательных областей</b>
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 5)	Занятия 3 (12)	Занятия 4-5 (16, 19)	Занятия 8-6-7 (23, 26, 30)	
	Задачи	<p>Учить:</p> <p>ходьбе по канату с мешочком на голове; - прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять: - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжках из обруча в обруч; - перебрасывании мяча друг другу; - метании в цель; - ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно.</p> <p>Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны</p>				
	1-я часть <b>Вводная</b>	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 четыре				
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши,</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>4. Ползание по скамейке «по-медвежьи»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу (по ряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Кто выше прыгнет?».</p> <p>«Кто точно бросит?».</p> <p>«Не урони мешочек».</p> <p>«Перетяни к себе».</p> <p>«Кати в цель».</p> <p>«Ловишки с мячом».</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>1. «Больная птица».</p> <p>2. «Переправься по кочкам».</p> <p>3. «Удочка».</p> <p>4. «Проползи - не задень».</p> <p>5. Передача мяча над головой.</p> <p>6. «Мяч ведущему»</p>	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»		
	<b>Малоподвижные игры</b>	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»		

	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5 я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 (2)	Занятия 2-3 (6,9)	Занятия 4-5 (13, 16)	Занятия 6-7-8-9 (20, 23, 27, 30)	
Апрель	Задачи	Разучить: - прыжки с короткой скакалкой; - бег на скорость. Упражнять: - входе по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах; - метании в вертикальную цель; ходьбе и беге между предметами; - прокатывании обручей; - равновесии в прыжках. Закреплять: исходное положение при метании в вертикальную цель; навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом				<b><u>Социальнокоммуникативное:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b><u>Познавательное:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.
	1-я часть Вводная	Ходьба по одному, .ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами				
	ОРУ	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча и ловя двумя руками после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг Другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «помедвежь». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. б. «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 вперед	<i>Игровые упражнения</i> . «Сбей кеглю». . «Пробеги - не задень». . «Догони обруч». . «Догони мяч». <i>Подвижные игры</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка». 5. «Хитрая лиса»	
	3-я часть Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«У дочка»	«Горелки»		
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стон»	«Кто ушел»		

	Задачи, этапы занятия	1-я,2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 -2 (4, 7)	Занятия 3 (14)	Занятия 4-5 (18, 21)	Занятия 6-7 (25, 28)	
Май	Задачи	Учить прыжкам в длину. Упражнять: - в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; - перешагивании через надувные мячи; - прыжках на двух ногах; - перебрасывании мяча друг другу; - лазании «по-медвежьи»; - бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. Закреплять: - умение ползать по гимнастической скамейке на животе; - бросание мяча о стену				<b>Социальнокоммуникативное:</b> Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону				
	ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С ленточками на скамейке	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати - не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». <b>Подвижные игры</b> 1. «Чья команда дальше прыгнет?». 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»		
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД**  
**по физической культуре на улице**  
 Старшая группа

месяц	дата	задачи
Сентябрь	1-я неделя	Упражнять в построении в колонны, в равновесии и прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч»
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»
	3-я неделя	<i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка».
	4-я неделя.	Упражнять - в беге на длинную дистанцию, в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»
Октябрь	1-я неделя	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок»
	2-я неделя	Повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»
	3-я неделя	Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»
	4-я неделя.	Повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки», «Удочка».
Ноябрь	1-я неделя	Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок»
	2-я неделя	Повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> -координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»

	3-я неделя	Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает»»
	4-я неделя.	<i>Повторить</i> бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра:</i> «Ловишки- перебежки», «Удочка».
Декабрь	1-я неделя	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	<i>Упражнять</i> в ходьбе по бревну с различными положениями для рук, В перепрыгивании через предметы. <i>Игровые упражнения:</i> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»
	4-я неделя.	Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Игровые упражнения:</i> «Ведение шайбы между предметами», «Точный пас» <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»
Январь	1-я неделя	Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. <i>Игровые упражнения</i> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами»
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Пробеги – не задень» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца»
	3-я неделя	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»
	4-я неделя.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; <i>Игровые упражнения</i> «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее

Февраль	1-я неделя	<p>Повторить игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по повышенной опоре.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Проведи - не задень», «Точный пас друг другу», «Кто выше»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»»</p>
	2-я неделя	<p>Упражнять в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше», «Кто быстрее»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»</p>
	3-я неделя	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точно в круг», «Кто дальше»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки»</p>
	4-я неделя.	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Не попадись», «По мостику»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p>
Март	1-я неделя	<p>Повторить игровые упражнения с бегом;</p> <p><i>Упражнять</i> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»</p>
	2-я неделя	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Карусель»</p> <p><i>Игра малой подвижности по выбору детей.</i></p>
	3-я неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;</p> <p><i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками</p> <p><i>Эстафета с мячом</i> «Быстро передай»</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу»</p>
	4-я неделя.	<p>Упражнять в беге на скорость;</p> <p><i>Разучить</i> упражнение с прокатыванием мяча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p> <p><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p>
	1-я неделя	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;</p> <p>Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом</p>

Апрель	2-я неделя	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» <i>Эстафета</i> с прыжками «Кто быстрее до флажка» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»
	3-я неделя	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Мяч в кругу» <i>Подвижная игра</i>
	4-я неделя.	Упражнять в беге на скорость; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. <i>Игровые упражнения:</i> «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».
Май	1-я неделя	<i>Упражнять</i> в беге с высоким подниманием бедра; <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. <i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди»
	2-я неделя	<i>Развивать</i> выносливость в непрерывном беге; <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»
	3-я неделя	Повторить бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Эстафета с мячом.</i>
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; в игровых упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», <i>Эстафета с мячом</i> «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле»

### 3.7.4. Календарно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие», подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия(дата)	Занятия 1-2 (2, 4)	Занятия 3-4 (9, 11)	Занятия 5-6(16, 18)	Занятия 7-8-9(23, 25, 30)	
Сентябрь	Задачи	- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. - Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, и перешагивании через предметы Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку;- прыжки на двух ногах;				<u>Социально-коммуникативное:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу режима дня. <u>Познавательное:</u> формировать навык ориентировки в пространстве.
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три				
	ОРУ	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове) 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из за головы.( расстояние- 3 метра).	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под нятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 ра за подряд). Повторить 2-3 раза.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).  Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберётся до флажка?»	«Не оставайся на полу».	«Удочка»	«Не попадись»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	«Летает — не летает».	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	

Октябрь	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>	
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (2)</b>	<b>Занятия 2-3 (14, 16)</b>	<b>Занятия 4-5 (21, 23)</b>	<b>Занятия 6-7 (28, 30)</b>		
	<b>Задачи</b>	Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять; - в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений					<b>Социально-коммуникативное:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания. Учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познавательное:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b>Художественноэстетическое:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут					
	<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом		
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <b>Эстафеты</b> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)		
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»			
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»			

Задачи, этапы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя		Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1 (6)	Занятия 2-3 (11, 13)	Занятия 4-5 (18, 20)	Занятия 6-7 (25, 27)				
Задачи	<p>Учить - ходьбе по канату; - прыжкам через короткую скакалку; - бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: - в энергичном отталкивании в прыжках; - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - ползании по скамейке с мешочком на голове; - равновесии.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>								
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. проведения игр. Ходьба с выполнением заданий</p>								
ОРУ	С кольцами		Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Без предметов				
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>		<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>				
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»		«Рыбак и рыбка».	«Мышеловка»	«Лягушки и цапля»				
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай чей голосок?*		«Придумай фигуру»	«Эхо»	«Что изменилось?»				

	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я, 5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 5)	Занятия 3-4 (9, 12)	Занятия 5-6 (16, 19)	Занятия 7-8-9 (23, 26, 30)	
Декабрь	Задачи	Закреплять навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; - переползании по гимнастической скамейке; - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет				<b><u>Социальнокоммуникативное:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.
	1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами				
	ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах	
	2-я часть Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись»	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты</i> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)	
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»		
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»		

Январь	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	Интеграция образовательных областей	
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (13, 15)	Занятия 3-4 (20, 22)	Занятия 5-6 (27, 29)		
	Задачи	Учить: - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию набивного мяча. Закреплять: - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. Развивать: - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			<p><b>Социальнокоммуникативное:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетноролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познавательное:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Художественноэстетическое:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>	
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо				
	ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом		Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 6. Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове		Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперь» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <b>Эстафеты</b> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом» 6. «Гусеница»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»		
	Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам		

	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (3, 5)	Занятия 3-4 (10, 12)	Занятия 5-6 (17, 19)	Занятия 7 (26)	
	Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).				<p><b><u>Социальнокоммуникативное:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b><u>Познавательное:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.</p>
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания В форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.				
	ОРУ	Без предметов	С гантелями	Без предметов	С платочками.	
Февраль	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют.	1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.  3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Ключи».	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»		
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Колечко»	«что лишнее»		

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (2, 4)	Занятия 3 (11)	Занятия 4-5 (16, 18)	
Задачи	Закреплять: - навык ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; -беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: -координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; -глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу				<b>Социально-коммуникативное:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетноролевых и подвижных игр. <b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»				
ОРУ					
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель пи очки (2 команды). 2. Пролезание и обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <b>Эстафеты</b> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)	
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»		
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»		

Март

Апрель	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>	
	<b>№ занятия (дата)</b>	<b>Занятия 1 (1)</b>	<b>Занятия 2-3 (6, 8)</b>	<b>Занятия 4-5 (13, 15)</b>	<b>Занятия 6-7-8 -9 (20, 22, 27, 29)</b>		
	<b>Задачи</b>	<p>Учить: - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка».</p> <p>Закреплять: - ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - навык ведения мяча в прямом направлении; - лазание по гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:- прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - прыжки через короткую скакалку; - ходьба по канату с сохранением равновесия.</p> <p>Совершенствовать прыжки в длину с места</p>					<p><b><u>Социальнокоммуникативное:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверхвниз.</p>
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»					
	<b>ОРУ</b>	<b>С обручами</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>Без предметов</b>		
	<b>2-я часть Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Ведение мяча между предметами.</p> <p>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега</p>	<p>1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).</p> <p>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?».</p> <p>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>5. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>6. Прыжки и длину с разбега</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбак и рыбаки».</p> <p>3. «Мяч через сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи – быстро собери».</p> <p>5. «Мышеловка».</p> <p>6. «Ловишки с ленточкой»</p>		
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»			
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками			

	Задачи, этапы занятия	1-я,2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	Интеграция образовательных областей
	№ занятия (дата)	Занятия 1-2 (4, 6)	Занятия 3-4 (13)	Занятия 5-6 (18, 20)	Занятия 7-8 (25, 27)	
Май	Задачи	Учить: - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять: - упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; - ведение мяча				<b><u>Социальнокоммуникативное:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр  <b><u>Познавательное:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
	1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения				
	ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4.	
	3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»	
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»			

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

### по физической культуре на улице

Подготовительная к школе группа

месяц	дата	задачи
Сентябрь	1-я неделя	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомить с прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» <i>Подвижная игра</i> «Вершки и корешки»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы»
	3-я неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро передай», «Пройди -не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает –не летает»
	4-я неделя.	Повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» <i>Малоподвижная игра</i> «Фигуры»»
Октябрь	1-я неделя	Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай», «Не попадись», «Фигуры»
	2-я неделя	Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»
	3-я неделя	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать», «Мяч водящему» <i>Подвижная игра</i> «Не попадись»
	4-я неделя.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражнять в прыжках и переброске мяча. <i>Игровые упражнения:</i> «Лягушки», «Не попадись» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»

Ноябрь	1-я неделя	Закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Будь ловким» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»
	2-я неделя	Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча по кругу», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Переброска мячей», <i>Подвижная игра</i> «По местам»
	4-я неделя.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в поворотах с прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей.
Декабрь	1-я неделя	Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин, Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с шайбой, упражнения в прыжках, на равновесие. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» <i>Подвижная игра</i> «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей.
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе между предметами. Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <i>Игровые задания:</i> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза»

Январь	1-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге враспынную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке», <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза
	2-я неделя	Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза».
	4-я неделя.	Повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке на одной ножке», «По местам», «Поезд»
Февраль	1-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.»
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры», «Затейники».
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель
	4-я неделя.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», <i>Подвижные игры</i> «Белые медведи», «Карусель» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»
Март	1-я неделя	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» <i>Игра</i> «Совушка»
	2-я неделя	Упражнять в беге и прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. <i>Игра с бегом</i> «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом. <i>Малоподвижная игра</i> «Тихо – громко»
	3-я неделя	Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»
	4-я неделя.	Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка», «Горелки».

Апрель	1-я неделя	<p>Повторить игровое упражнение с бегом, игровые задания с мячом, с прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы».</p>
	2-я неделя	<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой», «Пингвины»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p>
	3-я неделя	<p>Повторить бег на скорость, упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Тихо – громко»</p>
	4-я неделя.	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в колонне»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Лягушки в болоте» (с прыжками)</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы»</p>
Май	1-я неделя	<p>Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><i>Игра по выбору детей.</i></p>
	2-я неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p>
	3-я неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге в рассыпную, Повторить задания с мячом и прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p>
	4-я неделя.	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле»</p>

## Двигательный режим

### Двигательный режим Учреждения.

Формы организации	младший возраст		старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	часы НОД по физической культуре в неделю			
	40 минут	60 минут	90 минут	90 минут
Утренняя гимнастика	5 минут	5-7 минут	7-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут
Подвижные игры	5-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
			не менее 2-4 раз в день	
Спортивные упражнения	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут
Физические упражнения на прогулке	ежедневно по подгруппам			
	5-7 минут	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные праздники	20-30 минут	40 минут	60-80 минут	60-80 минут
			2-4 раза в год	
День здоровья	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	1 раз в год			
Совместная двигательная деятельность	4 раза в неделю			

### **Перечень литературных источников**

1. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
6. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.



Диагностическая карта

№	Фамилия, имя ребенка	Уровень двигательной активности	Группа здоровья (отклонения)	Планирование индивидуальной работы
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

**Индивидуальная карта здоровья**

<b>Год обследования</b>	<b>20 -20</b>		<b>20 -20</b>		<b>20 -20</b>	
<i>Возраст</i>	<b>4-5</b>		<b>5-6</b>		<b>6-7</b>	
<i>Вес</i>						
<i>Рост</i>						
<i>Быстрота бег 10м.</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>
<i>Быстрота бег (30м)</i>						
<i>Сила рук-метание (см)</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>
<i>Правая рука</i>						
<i>Левая рука</i>						
<i>Сила ног прыжки в длину с места (см)</i>						
<i>Сила ног прыжки в высоту с места(см)</i>						
<i>Уровень физического развития</i>						
<i>Ходьба</i>						
<i>Лазанье</i>						

