

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 26 «Подсолнушек» г. Волжска Республики Марий

Принята на заседании педагогического.
Совета МДОУ № 26 «Подсолнушек»
Протокол №4 от 30.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ № 26
О.Н. Корсакова
Приказ № 80 Од от 30.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 26
«ПОДСОЛНУШЕК» НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

РМЭ Г. ВОЛЖСК УЛ. 107 БРИГАДЫ ДОМ 7/1 ТЕЛ 4-27-19

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	№ страницы
	Содержание	2-3
1	Целевой раздел программы	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Образовательная область «физическое развитие»	5
1.3.	Принципы организации программы	5
1.4.	Образовательная область «Физическое развитие» реализуется через тематические модули «Физическая культура», «Здоровье»	6
1.5.	Принципы физического развития	7
2.	Содержательный раздел программы	8
2.1	Основные задачи реализации образовательной области «физическая культура» 2-младшая группа	8
2.1.1.	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	9-10
2.1.2.	Развернутое комплексное –тематическое планирование 2-младшая группа	11-18
2.2.	Основные задачи реализации образовательной области «физическая культура» средняя группа	19
2.2.1	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	20-22
2.2.2.	Развернутое комплексно-тематическое планирование средняя группа	23 -34
2.3.	Основные задачи реализации образовательной области «физическая культура» старшая группа	35
2.3.1.	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	36-38
2.3.2.	Развернутое комплексно-тематическое планирование старшая группа	39-51
2.4.	Основные задачи реализации образовательной области «физическая культура» подготовительная группа	52
2.4.1.	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	53-56
2.4.2.	Развернутое комплексно-тематическое планирование подготовительная группа	57-69
3.	Методы физического развития	70
3.1.	Виды нод и формы работы по физическому воспитанию	70
3.2.	Формы организации образовательной области «физическая культура»	71
3.3.	Организованная образовательная деятельность	72
3.4.	Образовательная деятельность при проведение режимных моментов	72
3.5.	Организация самостоятельной деятельности детей	72
3.6.	Формы работы по образовательным областям	72
3.7.	Детская деятельность в образовательном процессе	73
3.8.	Содержание направлений работы с семьей по тематическим модулям	74

4.	Описание материально-технического обеспечения	75
4.1.	Особенности организации предметно пространственной развивающей среды	76
4.2.	Предметно –развивающая среда	77
5.	Режим дня	78
6	Приложения	79
6.1.	Годовой план по физическому воспитанию 2022-2023	79-81
6.2.	Перспективный план работы с родителями физкультурного руководителя на учебный год 2019-2020	82-83
6.3	Список детей посещающих физкультурные занятия	87
6.4	Циклограмма	88-91
6.5.	График проведения занятий специалистами	92
7.	Список литературы	93

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ)

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Настоящая примерная рабочая программа разработана для детей 2 младшей – подготовительной групп.

Основой для разработки примерной рабочей программы по физическому развитию предстали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МДОУ № 26 «Подсолнушек»

С учетом

- «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Основной общеобразовательной программы дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
- Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Л.И. Пензулаева. Конспекты занятий.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л.И. Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л.И. Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
- Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая. Л.И. Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
- Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет .-М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2009
- Основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «детского сада № 26 «подсолнушек» на 2022 - 2023 учебный год

1.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие 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 задачи

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.

1.3. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

**1.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ ТЕМАТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «ЗДОРОВЬЕ»**

Содержание работы в соответствии с программой «От рождения до школы»	Тематический модуль	
	«Физическая культура»	«Здоровье»
	Физическая культура. Подвижные игры	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

<p>Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -удовлетворять потребность детей в движении; -повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов; -расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера; -целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость); -развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость; -обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; -развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания; -формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
--	--

<p>Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p>	<p>-развивать основные движения во время игровой активности детей.</p>
<p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p>	<p>-развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.</p>

1.5. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:

Дидактические	Специальные	Гигиенические
Систематичность и последовательность Развивающее обучение Доступность Воспитывающее обучение Учет индивидуальных и возрастных особенностей Сознательность и активность ребенка Наглядность	Непрерывность Последовательность Нарастания тренирующих воздействий Цикличность	Сбалансированность нагрузок Рациональность чередования деятельности и отдыха Возрастная адекватность Оздоровительная направленность всего образовательного процесса Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ		
Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	объявления, пояснения, указания; подача команд, распоряжений сигналов; вопросы к детям; образный, сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	Повторение упражнений без изменения и с изменением; проведение упражнений в игровой и соревновательной формах

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение

ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.1.1. ПРимерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, 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. Сидязахватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику(диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

21.2.. РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
Сент ябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».</p> <p>Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском</p>
	Цели	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.</p> <p>Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>Учить: – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра «Догони меня»</p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p>Учить энергично отталкивать мяч двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч», «Надувай мяч»</p>	<p>Диагностика</p>	

						<p>саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>Коммуникация: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.</p>
--	--	--	--	--	--	---

Ок-тябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила</p>
	Цели	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. <p>Упражнять в прокатывании мячей.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</p>	<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу.</p> <p>Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Упражнять в ползании по уменьшенной площади.</p> <p>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</p>	

Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках. Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Трамвай»	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: – в ходьбе по уменьшенной площади. Подвижная игра «Найди свой домик»	

Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной
----------------	---

совместной игре					
Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Цели	Учить: – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»	Учить: – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Поезд»	Учить: – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. Подвижная игра «Птички и птенчики»	Учить: – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»	

Ян-варь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Физическая культура: формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по
	Цели	Познакомить:	Учить:	Упражнять:	Упражнять:	

	<p>– с перестроением и ходьбой парами;</p> <p>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>– ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;</p> <p>– мягкому приземлению на полусогнутые ноги;</p> <p>– прокатывать мяч вокруг предмета.</p> <p>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>– в ходьбе парами и беге врассыпную;</p> <p>– прокатывать мяч друг другу;</p> <p>– подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>– в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя;</p> <p>– подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p>	<p>наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.</p> <p>Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Социализация: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>Коммуникация: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со сверстниками</p>
--	--	--	---	---	---

Февраль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p>Физическая культура: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать</p>
	Цели	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе и беге врассыпную;</p> <p>– прыжках из обруча в обруч.</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе переменным шагом через шнуры;</p> <p>– беге врассыпную;</p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;</p>	

		Учить ходить переменными шагами через шнур. Подвижная игра «Птички в гнездышке»	– прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. Подвижная игра «Воробышки и кот»	– бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	– беге врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики»	ловкость, выразительность и красоту движений. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социализация: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
--	--	--	---	--	---	---

Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Физическая культура: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать
	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	Упражнять: – в ходьбе парами; – беге врассыпную; – ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки	

		приземляться в прыжках с продвижением вперед	предметами		при ползании по гимнастической скамейке	желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. Коммуникация: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
--	--	--	------------	--	---	--

<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>						
Ап- рель	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p>Физическая культура: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. Здоровье: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. Коммуникация: на основе обогащения</p>
	Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Курочка-хохлатка»,</p>	<p>Упражнять: – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. Подвижная игра</p>	<p>Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</p>	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному; – ходит по гимнастической скамейке, руки за голову; -катание мячей друг другу. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</p>	

		малоподвижная игра «Где цыпленок?»	«Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»			представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
--	--	------------------------------------	---	--	--	--

Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей</p>
	Цели	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур. <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходить и бегать враспынную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать враспынную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; – ползанию по скамейке на ладонях и коленях. <p>Подвижная игра «Воробышки</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге враспынную; -бросание мячей друг другу <p>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</p>	

		цыпленка»		и кот»		<p>общаться спокойно, без крика.</p> <p>Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
--	--	-----------	--	--------	--	---

2.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЯЯ ГРУППА

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2.1. ПРимерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямой наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.2.2 РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
1	2	3	4	5	6	
Сент ябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».</p> <p>Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском</p>
	Цели	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Учить: – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. -упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками ;упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик»,</p>	Диагностика	

				«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось- поймай», «Воробушки и кот»		саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Коммуникация: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
--	--	--	--	---	--	---

Ок- тябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Здоровье: развитие умения заботиться о своем здоровье. Социализация: приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. Труд: побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия. Безопасность: развитие наблюдательности,
	Цели	Учить: – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши»,	Учить: –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Автомобили», - упражнять в ходьбе с выполнением	Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?» - упражнять в	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши» малоподвижная	

		Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» Подвижная игра «найди свой цвет»	различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «ловишки»	ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Игровые упражнения «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» подвижная игра «Цветные автомобили»	игра «Угадай, кто позвал?» - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Подвижная игра «Лошадки»	умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.
--	--	--	---	---	--	--

Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура: развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах,	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги	Упражнять: – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на	

		<p>Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи»»</p> <p>- упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения;</p> <p>- ходьбе и беге «змейкой» между предметами,</p> <p>- в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч»</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>в прыжках, - в прокатывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>- повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием.</p> <p>Игровые упражнения; «не попадись», «Догони мяч»,</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>2-мя руками, -ползание на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры»</p> <p>- упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их;</p> <p>- в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч»</p> <p>«Догони пару»</p>	<p>животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили»</p> <p>- упражнять в ходьбе и беге по кругу,</p> <p>- в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения: «пингвины», «Кто дальше бросит»</p> <p>Подвижная игра «самолеты»</p>	<p>систематического закаливания организма;</p> <p>Развивать умение заботиться о своем здоровье.</p> <p>Социализация: развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.</p> <p>Труд: Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>
--	--	--	---	---	---	--

Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Здоровье: формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. Социализация: формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Труд: продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря. Познание: развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. Коммуникация: формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. Музыка: развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Цели	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Лиса и курь», малоподвижная игра «Найдем	Упражнять - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору» - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Где спрятался зайка» - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошка» - упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической	

		цыпленка» -упражнять в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»	с заборчика» Подвижная игра «Найди пару»	мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. Игровые упражнения: «Через кочки», «Подбрось- поймай», подвижная игра «Птички и кошка»	скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии - ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Автомобили» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	
--	--	---	--	---	---	--

<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>						
Ян- варь	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическая культура: развитие двигательной активности в играх с мячами, обручами. Здоровье: организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. Социализация: продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных</p>
	Цели	<p>Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках.</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару» - упражнять в ходьбе с</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	

	<p>Подвижная игра «Кролики» Игра малой подвижности «Найдем кролика» -упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>мячом. Подвижная игра « Лошадки» - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>Подвижная игра «Автомобили» - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познание: развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Музыка: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Коммуникация: развитие свободного общения с взрослыми и детьми.</p>
--	--	--	---	---	---

Февраль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляется на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу</p>
----------------	--

Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	
Цели	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята» - упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору» - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Покружись», Кто дальше бросит»</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» - упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем Снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами. Подвижная игра «Перелет птиц» - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.</p> <p>Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»,</p> <p>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</p> <p>Малоподвижная игра «Найдем зайку»</p>	<p>Физическая культура: закреплять умение бросать и ловить мяч 2-мя руками, не прижимая к себе; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ползать, перелезть, подлежать через предметы, между предметами.</p> <p>Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей.</p> <p>Социализация: совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.</p> <p>Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.</p> <p>Познание: развитие сенсорики.</p> <p>Коммуникация: совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p> <p>Музыка: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>

Мар т	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>				
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
	Цели	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Игровые упражнения:</p>	<p>Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц» - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить-</p>	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьей», - в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Малопо подвижная игра «Найдем зайку» - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом,</p>

		«Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» Подвижная игра «Зайка беленький» Игра малой подвижности «Найдем зайку»	прокатывание мяча между предметами. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень» Подвижная игра «Лошадка» Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» Подвижная игра «Самолеты»	- в равновесии и в прыжках. Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Коммуникация: продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Музыка: совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
--	--	--	---	---	--	--

<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.</p>						
Ап-рель	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическая культура: продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Здоровье: развивать умение заботиться о своем</p>
	Цели	<p>Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо».</p>	<p>Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, -врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель,</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Птички и кошка» - упражнять в ходьбе и беге</p>	

	<p>- упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.</p> <p>Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>В умении занимать правильное.п. в прыжках в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>- повторить ходьбу и бег;</p> <p>Упражнения в прыжках и подлезании.</p> <p>Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень»</p> <p>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Малоподвижная игра «Найдем воробушка».</p>	<p>глазомер при метании на дальность.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>- упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>- в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай»,</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p>	<p>между предметами,</p> <p>- в равновесии,</p> <p>- в перебрасывании мяча.</p> <p>Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p>	<p>здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> <p>Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p>Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	---	---	---	---

Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>
------------	---

Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	
Цели	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. <p>Подвижная игра «Котятка щенята».</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <p>Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень»,</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повторить ходьбу со сменой ведущего, <p>Упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с места, <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Котятка и щенята»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, - ходьбе и беге по кругу. <p>Игровые упражнения: « Попади в корзину», «Подбрось- поймай»,</p> <p>Подвижная игра «У дочка»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе с высоким подниманием колена, - беге в рассыпную, <p>В ползании по скамейке на животе,</p> <p>В метании предметов в вертикальную цель.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»,</p> <p>Малоподвижная игра «Найдем зайца»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <p>Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень»,</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках, <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, <p>Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> <p>Игровые упражнения: «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке»,</p>	<p>Физическая культура: закреплять умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; закреплять умение ползать, подлезать, перелезать через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; продолжать развивать психо-физические качества – силу, гибкость, выносливость; развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей.</p> <p>Здоровье: продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Социализация: продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Безопасность: развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p>

				«Бегом по дорожке» Подвижная игра «Пробеги тихо» Малоподвижная игра «Кто ушел?»	Подвижная игра «Самолеты»	
--	--	--	--	---	---------------------------	--

2.3. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Старшая группа

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

2.3.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки подвое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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 груди, 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.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.3.2. РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРШАЯ ГРУППА

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
Сент ябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	<p>Физическая культура: развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Социализация: формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Познание: совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной</p>
	Цели	<p>Упражнять детей - в ходьбе и беге колонной по 1; - в рассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка» - упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. Игровые</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; Упражнять - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Фигуры» - повторить ходьбу и бег между</p>	<p>Упражнять - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра</p>	<p>Диагностика</p>	

		упражнения «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» Малоподвижная игра «У кого мяч?»	предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	«Удочка»		деятельности. Коммуникация: развитие свободного общения с взрослыми и детьми. Музыка: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Безопасность: формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
--	--	---	---	----------	--	---

Ок-тябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной
	Цели	Упражнять - в беге продолжительность	Разучить поворот по сигналу воспитателя во	Повторить ходьбу с изменением темпа движения,	Упражнять в ходьбе парами, В равновесии и в	

	<p>ью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Найди и промолчи» - повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «ведение мяча по подгруппам - мальчики, девочки, Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>время ходьбы в колонне по 1; Повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра « Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч?» - упражнять в ходьбе и беге; Разучить игровые упражнения с мячом, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения</p>	<p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Удочка» - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, Непрерывном беге до 1 мин, Познакомить с игрой в бадминтон, Повторить игровое упражнение с прыжками. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»</p>	<p>прыжках. Повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Гуси-лебеди» - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля», Упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант) Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p>	<p>деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать, взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. Здоровье: расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Безопасность: формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Социализация: поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований. Коммуникация: развитие свободного общения с взрослыми и детьми. Музыка: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.</p>
--	---	---	--	--	---

			«Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему» «Не попадись»			
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура: развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера. Здоровье: формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Социализация: поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Безопасность: развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.
	Цели	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Упражнять в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении» - повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Поймай мяч»,	Упражнять - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. Подвижная игра	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, Повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Удочка». - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Игровые	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, Упражнять в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Пожарные на учении» Малопо подвижная игра «У кого мяч?» - повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Игровые	

		«Не задень», Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок»	«Не оставайся на полу» - повторить бег с перешагиванием через предметы Развивать - координацию движений, ловкость, Упражнять в беге. Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» Малоподвижная игра «Летает- не летает»	упражнения: «Мяч о стенку» Подвижная игра «Ловишки- перебежки», «Удочка».	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическая культура: развивать умение лазать по гимнастической скамейки произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Здоровье: знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.
Цели	Упражнять - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, Разучить ходьбу по наклонной	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; Повторить	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге враспынную, - в лазанье по гимнастической		

	<p>доске с сохранением устойчивого равновесия, Повторить - перебрасывание мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p> <p>Малоподвижная игра «Сделай фигуру»</p> <p>-разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, Упражнять в метании предметов на дальность.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Не задень»,</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный Нос»</p>	<p>правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, Упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p> <p>-повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.</p> <p>Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мосточку»</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>Малоподвижная игра «Летает-не летает»</p> <p>- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через шнуры, В прокатывании мячей друг другу.</p> <p>Игровые упражнения: «По мостику», «Через веревочку», «В ворота»</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>скамейке, - в равновесии и в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>- разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>Игровые упражнения: «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас»</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос»</p> <p>Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»</p>	<p>Социализация: воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.</p> <p>Коммуникация: формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.</p> <p>Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
--	---	--	---	--	---

			«Мороз Красный Нос» Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»			
--	--	--	---	--	--	--

Ян-варь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны. Здоровье: поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Социализация: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познание: развитие умения определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Музыка: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
	Цели	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; Формировать - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Подвижная игра «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра по выбору детей.	Повторить ходьбу и бег по кругу; Разучить прыжок в длину с места; Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка» - повторить игровые упражнения с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги – не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, Повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу» - повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. Игровые упражнения:	Повторить ходьбу и бег по кругу, Упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке. Игровые упражнения	

		- повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. Игровые упражнения - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» Подвижная игра «Ловишки парами»	Малоподвижная игра «Найдем зайца»	«Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Мороз Красный Нос»	«По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Коммуникация: развитие свободного общения с взрослыми и детьми.
--	--	--	-----------------------------------	--	---	---

Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремится к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура: продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: расширение представлений о российской Армии посредством
Цели	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; Закреплять навык энергичного	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, Разучить метание в вертикальную цель; Упражнять в лазанье под палку и	Упражнять в непрерывном беге, В лазанье по гимнастической скамейке, в сохранении равновесия при		

	<p>ходьбе по повышенной опоре, Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и зайцы» - повторить игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Подвижная игра «Не оставайся на полу» - упражнять в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее» Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»</p>	<p>перешагивании через нее. Подвижная игра «Мышеловка» - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. Игровые упражнения: «Точно в круг» «Кто дальше» Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>ходьбе на повышенной опоре, Повторить задания в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди» - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки-перебежки» Малоподвижная игра по выбору детей.</p>	<p>непосредственно организованной образовательной деятельности. Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познание: развитие сенсорики. Коммуникация: совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Музыка: развитие музыкального слуха - выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Март	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических</p>				

упражнений для здоровья.					
Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	
Цели	<p>Упражнять детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;</p> <p>- в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Разучить ходьбу по канату с предметом на голове;</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении Эстафета с большим мячом «Мяч водящему.</p> <p>- повторить игровые упражнения с бегом;</p> <p>Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспынную;</p> <p>Разучить прыжок в высоту с разбега;</p> <p>Упражнять в метании мешочков в цель,</p> <p>В ползании между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>- повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее»</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке,</p> <p>Равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Стоп»</p> <p>-упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;</p> <p>Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка»</p> <p>- игровое упражнение с прыжками</p> <p>Эстафета с мячом</p> <p>«Быстро передай»</p> <p>Игра малой</p>	<p>Упражнять в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении;</p> <p>В метании в горизонтальную цель;</p> <p>В лазанье, в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>- упражнять в беге на скорость;</p> <p>Разучить упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками.</p> <p>Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень»</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Физическая культура: продолжать обогащать двигательный опыт детей.</p> <p>Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.</p> <p>Социализация:</p> <p>Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.</p> <p>Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p>Познание: продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Коммуникация: продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Музыка: совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>

	развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Летает- не летает»	Игра малой подвижности по выбору детей.	подвижности «Угадай по голосу»	«Удочка» Малоподвижная игра по выбору детей.	
--	---	---	-----------------------------------	---	--

<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.</p>						
Ап- рель	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическая культура: продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Здоровье: развивать умение заботиться о своем</p>
	Цели	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; Разучить прыжки с короткой скакалкой, Упражнять в прокатывании обручей. Подвижная игра</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навыки лазанья по гимнастической скамейке; Упражнять в сохранении</p>	

	<p>Подвижная игра «Медведь и пчелы» - упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>«Стоп» Малоподвижная игра по выбору детей. - упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>	<p>глазомер; Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка» - повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу» Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» - упражнять в беге на скорость; Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».</p>	<p>здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	---	--	--	--

Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое</p>
------------	--

равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					
Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура:
Цели	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Что изменилось» -упражнять в беге с высоким подниманием бедра; Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега, Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Найди и промолчи» - развивать выносливость в непрерывном беге; Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; Повторить игровые упражнения с мячом. Игровые	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; Повторить упражнения в равновесии и с обручем. Подвижная игра «Пожарные на учении» - повторить бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята» Подвижная игра «Мышеловка» Эстафета с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. Подвижная игра «Караси и щука» - упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; Игровых упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Мяч водящему, Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) Подвижная игра «Не оставайся на	Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Здоровье: расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Социализация: продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и взрослыми. Безопасность: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

		Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» Подвижная игра «Гуси-лебеди»	упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» Подвижная игра «Совушка»		земле»	
--	--	--	--	--	--------	--

2.4. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Подготовительная группа

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,

гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании

с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее

20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся

цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогнуться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев

переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается на пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).

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

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

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

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 мяч 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, передвигаться 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 между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать

мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ктосамый 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 флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
Сент ябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	Физическая культура: формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах,
	Цели	Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоры.	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета,	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в	Диагностика	

	<p>Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки» -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомить с прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Подвижная игра «Вершки и корешки»</p>	<p>Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Летает - не летает!» - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Великаны и гномы»</p>	<p>задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. - упражнять в чередовании ходьбы и бега, Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди -не задень» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Летает - не летает»</p>	<p>разрушающих здоровье. Социализация: формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Познание: совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Коммуникация: развитие свободного общения с взрослыми и детьми. Музыка: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Безопасность: формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
--	--	--	--	--

Ок-тябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение</p>
-----------------	---

мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.					
Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Здоровье: обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Социализация: развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Безопасность: развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Коммуникация: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Музыка: организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.
Цели	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц» -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Не попадись»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо» - повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка» малоподвижная игра «Летает – не летает» - закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя;	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Удочка» - повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения	

		«Фигуры»	прыжках. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Совушка»	развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему» Подвижная игра «не попадись»	«Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Эхо»	
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура: закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств. Здоровье: продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Безопасность: продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познание: активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве.
	Цели	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему», Подвижная игра «Догони свою	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры» - закреплять навык	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает» - упражнять в	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, повторить упражнения в прыжках и на равновесии. Подвижная игра «Фигуры» - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,	

		<p>пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок» - закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники»</p>	<p>ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники»</p>	<p>ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам»</p>	<p>Упражнять в поворотах с прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Художественное творчество: привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Музыка: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>
Декабрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<p>Физическая культура: закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявлять творческие способности. Здоровье: развитие творчества,</p>
	Цели	<p>Упражнять в ходьбе с различными положениями рук,</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону,</p>	

	<p>в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» - 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. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», Подвижная игра</p>	<p>ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо» - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони»,</p>	<p>замедлением, Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» - упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони»</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей», Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Эхо» - упражнять в ходьбе между предметами, Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» Подвижная игра «Два Мороза»</p>	<p>самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Социализация: развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде. Коммуникация: продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Труд: поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.</p>
--	---	---	---	--	---

		«Совушка»	«Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение	Подвижная игра «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей.		
Ян-варь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Здоровье: расширять представление о значении физических упражнений для организма. Социализация: развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Безопасность: развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Познание: развитие ориентировки в пространстве. Коммуникация: формировать умение отстаивать свою точку зрения. Музыка: проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.
	Цели	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. -упражнять в	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка» - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, Повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка» - упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. Подвижная игра	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в ползании на четвереньках, Повторить упражнения на равновесие и в прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей. - повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!»	

		<p>ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге враспынную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» Игровые упражнения: «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке», Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».</p>	<p>«Два Мороза».</p>	<p>Игровые упражнения: «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд»</p>	
Февраль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремится к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.</p>					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p>Физическая культура: продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: расширение представлений о</p>
	Цели	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, Разучить прыжки</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в</p>	

		<p>выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи» -упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>с подскоком, Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» -упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Фигуры», «Затейники»</p>	<p>правой и левой ногое, В метании предметов, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись» - упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>ползании на четвереньках между предметами, Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки» - упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники»</p>	<p>российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познание: развитие сенсорики. Коммуникация: совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Музыка: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическая культура: продолжать обогащать двигательный опыт детей.
Цели	Упражнять в	Упражнять в	Повторить ходьбу с	Повторить ходьбу		

	<p>ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Ключи» - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» Игра «Совушка» Малоподвижная игра.</p>	<p>ходьбе в колонне по 1, беге враспынную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом. Подвижная игра «Затейники» Малоподвижная игра по выбору детей. - упражнять в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом. Игра «Тихо – громко»</p>	<p>выполнением заданий, Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра. - упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата» Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей. - повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки».</p>	<p>Здоровье: продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Социализация: развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм. Безопасность: Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познание: продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Коммуникация: продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Музыка: совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	---	---	--	--	--

				Малоподвижная игра «Эхо»		
Ап- рель	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.</p>					
	Тема	Занятия 13–15	Занятие 16-18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическая культура: закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование активного движения кисти руки при броске, закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Здоровье: обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Социализация: развитие умения действовать в команде.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p>Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
	Цели	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» - повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Мышеловка» - повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины» Подвижная игра</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники» - повторить бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам» Подвижная игра «Салки с ленточкой» - повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Передача мяча в</p>	

		кочку» Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы».	«Горелки»	задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Тихо – громко»	колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками) Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы»	
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическая культура: совершенствование техники основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Социализация: воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. Труд: закреплять умение замечать и устранять непорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение
	Цели	Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не летает» - упражнять в ходьбе и беге с выполнением	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге враспынную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробьи и кошка» - упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра	

	<p>гномы» - 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. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей.</p>	<p>заданий, Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>врассыпную, Повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>«Охотники и утки» Малоподвижная игра «Летает – не летает». 36* - повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию. Безопасность: развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.</p>
--	--	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

Образовательные области (ФГОС)	Тематический модуль
Физическое развитие	Физическая культура
	Здоровье

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие 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.)».

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ ТЕМАТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «ЗДОРОВЬЕ»

Содержание работы в соответствии с программой «От рождения до школы»	Тематический модуль	
	«Физическая культура»	«Здоровье»
	Физическая культура. Подвижные игры	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному	-удовлетворять потребность детей в движении; -повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов; -расширять у детей представления и знания о различных видах физических
---	--

формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:	упражнений спортивного характера; -целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость); -развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость; -обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; -развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания; -формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
---	--

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),	-развивать основные движения во время игровой активности детей.
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;	-развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	-содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни; -рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах , связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:

Дидактические	Специальные	Гигиенические
Систематичность и последовательность Развивающее обучение Доступность Воспитывающее обучение Учет индивидуальных и возрастных	Непрерывность Последовательность Нарастания тренирующих воздействий Цикличность	Сбалансированность нагрузок Рациональность чередования деятельности и отдыха Возрастная адекватность Оздоровительная направленность

особенностей Сознательность и активность ребенка Наглядность		всего образовательного процесса Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания
--	--	---

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ		
Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	объявления, пояснения, указания; подача команд, распоряжений сигналов; вопросы к детям; образный, сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	Повторение упражнений без изменения и с изменением; проведение упражнений в игровой и соревновательной формах

ВИДЫ НОД И ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Виды занятий и формы работы	1 младшая 2 раза в неделю	2 младшая 3 раза в неделю	Средняя 3 раза в неделю	Старшая Подготовительная 3 раза в неделю
1.НОД по физкультуре	Всей группой 8-10мин	Всей группой 12-15мин	Всей группой 20мин	Всей группой 25-30мин
2.физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-9 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 10-15мин В дни проведения физкультурных занятий 6-	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 15-20мин В дни проведения физкультурных занятий 6-	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 20-25мин В дни проведения физкультурных занятий 8-	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 25-30 В дни проведения физкультурных занятий 10-15мин

	10мин	10мин	12мин	
Физкультминутка	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 1-3мин
3.Активный отдых				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20-30мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 45-50мин
Физкультурный праздник		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
день здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
4.самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Кружок				Понедельник 1 и 3 неделя месяца 25-30 мин

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурные занятия	игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
-----------------------	---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ.

физическое развитие	комплексы 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 до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.
Физическое развитие	самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.

Самостоятельная деятельность:

- 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- 2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.). Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

«Физическое развитие»	
Игровая беседа с элементами движений. Игра. Утренняя гимнастика. Интегративная деятельность. Упражнения. Экспериментирование. Ситуативный разговор. Беседа. Рассказ. Чтение. Проблемная ситуация	Физкультурное занятие. Утренняя гимнастика Игра. Беседа. Рассказ. Чтение. Рассматривание. Интегративная деятельность. Контрольно-диагностическая деятельность. Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей

тематического характера. Проектная деятельность. Проблемная ситуация.
Активный отдых

ДЕТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1	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.
---	---	---

СОДЕРЖАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ МОДУЛЯМ

«Здоровье»	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекормливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.
------------	---

«Физическая культура»	<p>Разъяснять через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», через сайт МДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Создавать в МДОУ условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.</p>
------------------------------	---

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение
Миниспортивный зал	Утренняя гимнастика, спортивные праздники и досуги, ООД, кружок «Здоровые ножки». Организация консультаций, «Дней здоровья», тренингов для педагогов.	<p>В набор спортивно-игровых комплектов входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница.</p> <p>Физкультурно -оздоровительного оборудования: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</p> <p>Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи</p> <p>Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p> <p>тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</p>

--	--	--

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Вариативность среды предполагает:

- оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, активность детей.
- **Доступность среды** предполагает: доступность для воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования

ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА спортивного зала

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> • Непосредственно образовательная деятельность • Утренняя гимнастика • Досуговые мероприятия, • Праздники • Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия • Модули • Тренажеры • Нетрадиционное физкультурное оборудование • Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивное оборудование • Оборудование для спортивных игр

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня по физическому развитию детей разработан на основе:

- **Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой**
- Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет: «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 - в младшей группе - 15 мин.,
 - в средней группе - 20 мин.,
 - в старшей группе - 25 мин.,
 - в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка

ПРИЛОЖЕНИЕ

ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1. Методическая работа			
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях.	сентябрь	Воспитатель по физкультуре
2.	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп.	сентябрь	Воспитатель по физкультуре
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
4.	В целях самообразования изучить тему: «Физическое воспитание»	в течение года отчет в феврале-марте	Воспитатель по физкультуре
2. Физкультурно-оздоровительная работа			
1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.	Сентябрь	Воспитатель по физкультуре, медсестра
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь (ноябрь) апрель – май	Воспитатель по физкультуре
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года	Воспитатель по физкультуре, старший воспитатель, медсестра
4.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком. Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
3. Физкультура в режиме дня			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели групп. Воспитатель по физкультуре, муз.рук.
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	Воспитатель по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	воспитатели групп
4.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно	Воспитатель по физкультуре,

			воспитатели групп
5.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
7.	Физкультурные праздники.	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, муз рук
4. Организационно-массовая работа			
1.	Проведение физкультурного занятия на спортивной площадке.	Сентябрь	Воспитатель по физкультуре, воспитатели.
2.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подготовка детей к соревнованиям: «Веселые старты» «Зимние забавы» эстафета «День здоровья»	Октябрь-ноябрь Февраль Март Апрель Май	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп, муз.рук.
5. Работа с воспитателями			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
3.	Консультация «Влияние подвижных игр и упражнений с мячом на развитие скоростных качеств и ловкости у детей дошкольного возраста».	Апрель	Воспитатель по физкультуре, мед.раб.
6. Работа с родителями			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Приглашение родителей на спортивные праздники.	По плану	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп

3.	Консультации на родительских собраниях: «Памятка для родителей по безопасности детей в летний (отпускной) период» Консультации для родителей летом: "солнце хорошо, но в меру", "Внимание, дорога!", "Безопасность на улице, игровой площадке"	Май	Воспитатель по физкультуре
----	--	-----	----------------------------

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД .

Месяц	Форма работы	Тема	Роль родителей	Примечание
сентябрь	Анкетирование консультация	«Какое место в вашей семье занимает физическая культура?» «Значение физкультуры для здоровья дошкольника»	Участники Слушатели	Выбор анкеты по желанию и решению физкультурного руководителя Индивидуальные консультации по запросу
октябрь	Консультации	«Организация и проведение подвижных и спортивных игр на прогулке с детьми дошкольного возраста»	Слушатели	Отдельно проводятся встречи с родителями младшего дошкольного возраста.
ноябрь	Спортивный праздник Младший и старший дошкольный	«День республики»	Зрители	Индивидуальные консультации по

	возраст			запросу
декабрь	Памятка для родителей	«Физическая нагрузка» «Формирование привычек здоровому образу жизни»		Рекомендовано для родителей детей старшего дошкольного возраста
январь	Консультации Организация выставки поделок	«Как быть здоровым зимой» «Как правильно одевать ребенка зимой» Конкурс « Зимняя фантазия »	Слушатели Участники	Конкурс лучшая поделкам проводиться во всех группах ДОУ В индив. консультациях оказывается помощь родителям
февраль	Спортивный праздник, посвящённый 23 февраля старший дошкольный возраст Консультации	« Праздник воинов отважных» «Зимние травмы у детей	Участники Слушатели	В индив. консультациях оказывается помощь родителям
март	консультации	«Весна идёт, весне дорогу!!! »	Слушатели	Для родителей детей старшего дошкольного возраста
апрель	Физкультурное развлечение старший	« Мама, папа и я – спортивная семья»	Участники	Выбор массового

	возраст Рекомендации	«Роль прогулки для здоровья детей. Одежда и обувь в весенний период»	Слушатели	мероприятия по выбору физкультурного руководителя
май	Спортивный праздник ст.в. Спортивный праздник мл.в. Рекомендации	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» «В здоровом теле – здоровый дух». «Родителям по организации активного семейного отдыха»	Участники Слушатели	Для родителей детей старшего дошкольного возраста

СПИСОК ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

**Циклограмма деятельности
инструктора по физической культуре МДОУ №26«Подсолнушек»
на 2022-2023 учебный год**

не де ли	Содержание деятельности	Время	Группы	Время
Понедельник	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению утренней гимнастики. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	07.30-07.50		
	Проведение утренней гимнастики в спортивном зале.	07.50-08.30	10 группа 7 группа 12 группа	8.00-8.10 07.50-7.55 8.10-8.20
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению ООД по физической культуре. Проветривание спортивного зала.	08.30 - 08.50		
	ООД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между ООД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами ООД.	8.50 -11.50	10 группа 7 группа 12 группа	9.00-9.20 10 9.30-9.45 7 9.55-10-20 12
	Уборка зала и спортивного оборудования. Педагогический час	11.50 -13.30 13.30-15.00		
	2 - я половина дня Проветривание спортивного зала. Кружок «Здоровые ножки» Проветривание спортивного зала. Влажная уборка	15.00 -15.25 15.30 -15.55 16.00 -16.25		
Вторник	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению утренней гимнастики. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	7.30 - 7.50		
	Проведение утренней гимнастики в спортивном зале под музыку.	7.50 - 8.30	8 группа 11 группа 9 группа	8.00-8.10 8.10-8.20 8.20-8.24

	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению ООД по физической культуре. Проветривание спортивного зала.	8.30 - 8.50		
	ООД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между ООД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами ООД.	8.50 - 11.50	8 группа 11 группа 9 группа	9.00-9.15 8 9.35 -10.00 11 10.20-10.50 9
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание. Индивидуальная работа с детьми. Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ.	11.15 - 11.40 11.40 - 12.10 12.15 – 13.00 13.00 - 14.30		
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению утренней гимнастики. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	7.30 -7.50		
	Проведение утренней гимнастики в спортивном зале под музыку.	7.50 - 8.30	7группа 3группа	7.50-7.55 8.20-8.24
Среда	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению ООД по физической культуре. Проветривание спортивного зала.	8.30 - 8.50		
	ООД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между ООД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД.	8.50-11.50	7группа 3группа	9.00--9.15 7 9.40-10.10 3
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Кварцевание спортивного зала. 2 - я половина дня Консультации с родителями	10.50 - 11.00 11.00 - 11.30 12.15 - 12.45 15.00 - 15. 30		

Четверг	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению утренней гимнастики. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	7.30 - 7.50		
	Проведение утренней гимнастики в спортивном зале под музыку.	07.50 - 8.30	10 группа 7 группа 12 группа	8.00-8.10 07.50-7.55 8.10-8.20
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению ООД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	8.30 - 8.50		
	ООД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между ООД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД.	8.50 - 11.50	10 группа 11 группа 9 группа	9.00--9.20 10 9.40-10.05 11 10.20-10.50 9
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание. Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для педагогов (родителей). Консультативная работа с педагогами (родителями). Изготовление пособий для ООД по физической культуре, спортивных праздников.	10.30 - 11.00 11.00 - 11.15 11.30 - 12.00 13.00 - 15.00		
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению утренней гимнастики. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	7.30 - 7.50		
	Проведение утренней гимнастики в спортивном зале под музыку.	7.50 - 8.30	8 группа 12 группа 3 группа	8.00-8.10 8.10-8.20 8.20-8.24
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению			

ООД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	8.30 - 8.50		
ООД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между ООД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами ООД.	8.50 - 11.50	8 группа 12 группа 3 группа	9.00-9.15 8 9.55-10.20 12 10.25-10.55 3
Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание.	10.55 - 11.15		
Индивидуальная работа с детьми.	11.15 - 11.45		
Работа по написанию планов. Работа с методической литературой Подбор музыкального материала для утренней гимнастики.	13.00 - 14.30		
2 - я половина дня Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение)	15.30 - 15.30		

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 26 «Подсолнушек» г. Волжска Республики Марий Эл

График проведения занятий по ООД «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году

Ф.И.О	Должность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Захарова Ирина Николаевна	Воспитатель	<u>9.00-9.20</u> 10	9.00-9.15 8	9.00-9.15 7	9.00-9.20 10	9.00-9.15 8
		<u>9.30-9.45</u> 7	9.35 -10.00 11	9.40-10.10 3	9.40-10.05 11	9.55-10.20 12
		<u>9.55-10.20</u> 12	10.20-10.50 9		10.20-10.50 9	10.25-10.55 3
				11.20-11.35 8		
		<u>11.50-12.20</u> 9н		н <u>11.50-12.10</u> 11п <u>11.50-12.20</u> 12п		
			11.40-12.00 10 н <u>11.50-12-20</u> 3п		11.20-11.35 7н	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., «Развивающая педагогика оздоровления», М. Линка – Пресс, 2000г.
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду», М., Мозаика – Синтез, 2000г.
3. Ковалёва Е.А. «Весёлые игры на свежем воздухе», М., Рипол Классик, 2007 г.
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», М., Сфера, 2008 г.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье», М., Аркти, 2004 г
6. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг», М., Аркти, 2003 г.
7. Беззубцева Г.В. Ермошина А.М. «В дружбе со спортом», М., Гном, 2008 г.
8. Силук Н.А., Ладанова Т.Л. «Зимние физкультурные праздники», М., Айрис Пресс, 2006 г.
9. Попова М.Н. «Навстречу друг другу», Санкт – Петербург 2004 г.
10. Бондаревский Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников. Сб. научн. Трудов. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников – М., 1988.
11. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста – М., 1978.

