**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ города Новосибирска**

**«ДЕТСКИЙ САД № 436 «Ивушка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО:** на педагогическом совете МКДОУ д/с № 436 Протокол № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  | **УТВЕРЖДАЮ:**Заведующий МКДОУ д/с № 436 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. Н. Елизарьева Приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

 |  |
|  |  |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**на период 2023-2024**

Составитель: инструктор по физической культуре

Гребенникова Елена Валерьевна

 Новосибирск-2023

**Содержание**

**1.Целевой раздел Программы:**

1.1 Пояснительная записка**:**

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:

«Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

(приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).

3.4 Программно-методическое обеспечение

* список используемой литературы (приложение № 4)
* комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).
1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.
Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного подразделения:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
* Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
* Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

 - Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

 - Основной образовательной программой МКДОУ №436 разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС

 - Уставом МКДОУ №436
 Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**Цели и задачи Программы**

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни. Целостное развитие личности ребёнка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма, формирование мотивации к самостоятельной деятельности и эколого-познавательной деятельности, освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании,
* **создание условий** для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха, расширения адаптационных и функциональных возможностей организма.
* **способствовать формированию** первичных представлений о малой Родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру.
* **Содействовать освоению** знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка

Программа направлена на:

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

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

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.
Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

 За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

 За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.
Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

 Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

 В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

 В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

 Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

 В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

 На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

 После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

 Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

 Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

 К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

 Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

 Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

 В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.
Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

 Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

**1.2 Интеграция образовательных областей**

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

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

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

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

**1.3**Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

**Планируемые результаты:**

**Первая младшая группа:**

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

**Вторая младшая группа:**

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

**Средняя группа:**

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

**Старшая группа:**

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

**Подготовительная группа:**

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

**2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

**Основные движения:**

1. Ходьба.      В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не  наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое  положение тела и правильную осанку.
2. Бег.      На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и      заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки.      В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с      продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно      быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому      приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание,      бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить      одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в      заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и      ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на      выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в      процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.      Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка      концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. Подвижные      игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он      подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.      Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии      повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

1. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

**2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с мес­та; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**
*1. Основные виды движений*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
**Бег.**Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
**Катание, бросание, ловля,** метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через 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, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений **и** циклических движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

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

*3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

1. Формировать правильную осанку.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. 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).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр**
**и упражнений**:

1. *Основные движения*

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
3. *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.

4. *Подвижные игры*

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

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».
**На ориентировку в пространстве, на внимание.**«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.
**Спортивные развлечения**. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

**2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**Туристские задачи:**

1. Дать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, сформировать начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении, познакомить с видами туризма(горный, водный, автомобильный), с их особенностями.

2.Дать базовые знания о родном крае-улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада, способствовать освоению элементарных правил ориентирования на знакомой местности.

3. Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе, научить приёмамсоставления плана, карты(на примере детского сада, своей улицы), вычерчивания маршрута движения.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 30-40 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1,5 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр и упражнений**

* 1. *Основные движения*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю 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,

* 1. *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
**Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе

3. *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

1. *Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
**Бадминтон.**Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

1. *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада», «Мы- туристы», «Туристический слёт», «Турпоход»

**2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности **в**двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

6.Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40-45 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1,5 часа.

**Туристские задачи:**

1.Закрепить имеющиеся знания о туризме и его основных видах, туристском природоиспользовании, познакомить с необычными видами туризма.

2. Сформировать умение ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользуясь схемой, планом, элементарными топографическими знаками, научить работать с компасом.

3. Закрепить знания о туристской технике, конкретных умениях и навыках, правилах поведения в окружающей среде и в туристическом походе.

4. Формировать специальные туристские знания и умения.

5. Формировать системные знания о правилах поведения на природе, улицах города, в общественных местах.

6. Обобщить и систематизировать знания детей о правилах поведения в обществе, обучать правилам оказания первой помощи.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр**
**и упражнений**

1. *Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине 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 колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) **в**чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 **м.**Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не**менее**20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
2. *Общеразвивающие упражнения*
**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в**кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.**Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
3. *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
**Скольжение.**Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на**одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
4. *Спортивные* *игры*
**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя рука­ми от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
**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**  Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
**Бадминтон.**Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. *Подвижные игры*

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

**2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;
-развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

 - прогулки- походы

 - экологические прогулки

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

- прогулки- походы

- экологические прогулки

**СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

* 1. мин. - средняя группа,
	2. мин. - старшая группа,
	3. мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

* + 1. мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
		2. мин. - средняя группа,
		3. мин. - старшая группа,
		4. мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

 8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
			2. мин. - старшая группа,
			3. мин. - подготовительная к школе группа.

**СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

* + - * 1. мин. - средняя группа,
				2. мин. - старшая группа,
				3. мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

 9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1—традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

—с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

**Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
	2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
	3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
		2. создает у них хорошее настроение;
		3. помогает активировать умственную деятельность;
		4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
		5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**Взаимодействие с родителями**

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

 -  параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются  по пятибалльной системе.

 Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования  заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

 **3. Организационный раздел Программы:**

**Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия  | Группа ДОУ | Периодичность  | Ответственный  |
| **I. МОНИТОРИНГ** |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все  | 2 раза в год (в сентябре и мае)В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | Старшая медсестраИнструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | Ежедневно  | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре |
| 2. | Физическая культура | Все группы  | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз, в младших и средних группах 3раза в неделю, 2 а зале, 1 в группе | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. |  Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раза в месяц (1в физ. Зале, 1на улице) | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в 3 месяца | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели |
| 12. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз  | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп(в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкуль­туре, воспитатели |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, , вос­питатель группы |
| **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ** |
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

**Приложение №2 Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** | **Первая младшая группа** |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед | 5 час/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 мин | 10 мин | 10мин | 10мин | 4-6 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 2-3 мин |
| Физминутка во время занятия | 2 – 3мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 4-8 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке | 8-10мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин | 6-10 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 4-6 мин |
| Спортивные развлечения | 20,25 мин | 30 мин | 30-40 мин | 40-50 мин | 10-15 мин |
| Спортивные праздники | 20 мин/2р/г | 60 мин/2р/г | 60-90 мин/2р/г |  |
| Неделя здоровья | Сентябрь, январь, апрель |
| Подвижные игры во II половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 6-8 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  |

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
| 3-4 | 1ч. 45 мин. | 2ч. 15 мин. | 3ч. 00 мин. | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин. |
| 4-5 | 1ч. 50 мин. | 2ч. 10 мин. | 3ч. 15 мин. | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин. |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00мин | 3ч. 30мин. | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин. |

**Приложение № 3****Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница, мячи, гимнастический мат, палка гимнастическая, скакалка детская, кольцеброс, кегли, обруч, детские спортивные тренажеры и др.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

 **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

 Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**Приложение №4 Программно-методическое обеспечение**

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
 - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Чеменева А.А, Мельникова А.Ф, Волкова В.С Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок»

 **Приложение №5 комплексно-тематическое планирование загятий по физиЧеской культуре**

 **СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:***развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.***Социально-коммуникативное:***способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами,помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Задачи**: 1.Учить детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, *х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором, подпрыгивать на 2х ногах на месте, учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.2.Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с подлезанием под шнур, катанием мяча друг другу. |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,*х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором.2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол2.Подлезать под шнур.3.Катание мяча друг другу |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мышки»Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

 **комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.***Социально-коммуникативное******:*:**развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе на носках, пятках, с выполнением заданий, бегу врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, ходьбе по ребристой доске с перешагиванием, подлезать под шнур, ползать на четвереньках между предметами, катать мяч в ворота.2. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте, в прокатывании мячей, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади  |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием2.Ползание на четвереньках между предметами3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.3.Упражнятьв прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.2.Упражнятьв равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1Подлезание под шнур.2. Ходьба по уменьшенной площади.3.Катание мяча в ворота |
| **Подвижные игры** | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя во бору» | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Звуковое упр.«Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.«Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладошки» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** 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.Организма.***Социально-коммуникативное:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами,помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бегу врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, прыжкам из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги, ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; подлезать под дугу на четвереньках.2.Упражнять в ходьбе по бревну приставным шагом, в прыжках вокруг предметов, в метание мяча в горизонтальную цель |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | Смалым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч,приземляться на полусогнутые ноги.2.Прокатывание мяча через ворота3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;2. Ползать на четвереньках.3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:***упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. ***Социально-коммуникативное:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь,развивать диалогическую форму речи |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе и бегу врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбе и бегу колонной по одному, перебрасывание мячей через веревочку вдаль, ползание по туннелю, ползанию под дугой на четвереньках, прыжкам из обруча в обруч, подлезать под шнур, прыжкам через набивные мячи.2.Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в ходьбе с перешагиванием через 3 набивных мяча, в ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой, в прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбаи бег колонной по одному |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол2. Прыжки из обруча в обруч3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль2. Подлезать под шнур.3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1.Ползание под дугой на четвереньках2. Прыжки через набивные мячи3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подвижные игры** | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | «Птички и птенчики» | «Мыши и кот», |
| **Малоподвижныеигры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ЯНВАРЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие***.*** ***Социально-коммуникативное:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.в детском саду.Развивать диалогическую форму речи |
| **Задачи:** 1. Учить ходьбе и бегу между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий, ходьбе по наклонной доске(20см), ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием, лазанию по гимнастической лесенке-стремянки, метанию мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, прыжкам на двух ногах через предметы (5см),ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьбе между предметами, высоко поднимая колени, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.2.Упражнять в метание малого мяча в цель, в прыжках в длину с места, в прокатывании мяч друг другу, в ходьбе по доске по гимнастической скамейке. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке |
| **Подвиж. игры** | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** 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.***Социально-коммуникативное:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами,помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Задачи:** 1 Учить ходьбе на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбе колонной по одному; бегу врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, ходьбе по ребристой доске, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжкам с продвижением вперед, Спрыгивание со скамейки– мягкое приземление на полусогнутые ноги; прокатыванию мяча друг другу;п перебрасыванию мяча друг другу и ловля его двумя руками.2.Упражнять в прокатывании мяча между кеглями, в ползании между предметами, подлезании под дугу, не касаясь руками пола, подлезании под шнур, не касаясь руками пола. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске2. Прыжки с продвижением вперед.3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки– мягкое приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» |  Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**МАРТ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** 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..***Социально-коммуникативное:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбе колонной по одному; бегу врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, прыжкам из обруча в обруч, ходьбе по гимнастической скамейке, приставным шагом, ходьбе по канату приставным шагом, ползанию в туннеле, прокатываниею мяча друг другу, перебрасывать мяч через шнур, метанию в горизонтальную цель.2.Закрепить умение бросанть мяч вверх, вниз, об пол и ловить его, прыгать с продвижением вперед, пролезанть в обруч |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьбапо канату боком3. Ползание в туннеле4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом2. Прокатывание мяча друг другу.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограниченповерхности 2. Перебрасывание мяча через шнур3. Лазание по гимн.стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Пролезание в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» |  «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Пчелки» |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** 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***Социально-коммуникативное:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами,***:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Задачи**: 1 Учить ходьбе на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбе колонной по одному; бегу врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом, ходьбе по гимнастической скамейке , перебрасыванть мяч друг другу и ловить его двумя руками, прокатыванть мяча друг другу; спрыгиванть со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги, прокатыванию мяча в ворота, ползанть между предметами, пролезанть в обруч.2.Повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола, . перебрасывание мяча друг другу, прыжки с продвижением вперед |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами.4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол2. Прокатывание мяча в ворота.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое****:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность.***Социально-коммуникативные******:***развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, развивать диалогическую форму речи. |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе и бегу парами, бегу змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед, ходьбе по гимнастической скамейке на носках, прыжкам в длину с разбега, ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, лазаниию по гимнастической стенке , ходьбе по наклонной доске, ползанию в туннеле, метанию малого мяча, перебрасыванию мяча друг другу от груди.2.Упражнять в ходьбе по лесенке, положенной на пол, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прокатывании мяча в ворота, в метании мешочков вдаль  |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание малого мяча.4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьбапо наклонной доске3. Ползание в туннеле4. Метание мешочков вдаль |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» |  «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Задачи:** 1. Учить ходьбе в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»;бегу в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроению в три звена, ходьбе и бегу между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см), подпрыгиванию на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатыванию мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях, прыжкам на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)., прокатыванию мячей друг другу, стоя на коленях, подлезанию под шнур, не касаясь руками пола, ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе, 2.Упражнять в ползании на четверенька, подлезании под дугу, поточно 2 колоннами, прыжках на двух ногах между кеглями, прыжках на двух ногах с продвижением вперед до флажка |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное***:обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.***Познавательное:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.***Художественно-эстетическое***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе и бегу в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьбе с перешагиванием через бруски; ходьбе врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках, прыжкам на двух ногах из обруча в обруч, подбрасыванию мяча вверх двумя руками, подлезанию под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола, прыжкам на двух ногах до предмета, прокатыванию мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях, . подлезанию под дуги., ходьбе по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики, прокатыванть мяч по дорожке.2.Упражнять в прыжках на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше, в прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой, в прыжках на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии, 3.Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.2. Подлезание под дуги.3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.2. Прокатывание мяча по дорожке.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:**1.Учить ходьбе и бегу по кругу, бегу между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бегу врассыпную, с остановкой на сигнал, прыжкам на двух ногах через шнуры, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, перебрасыванию мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м), ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, прыжкам через бруски (взмах рук), перебрасывать мяча вверх и ловля его двумя руками, прыжкам на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.2.Упражнятьв в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м), в прыжках на двух ногах до кубика (расстояние 3м), в прокатывании мяча между предметами, поставленными в одну линию |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски (взмах рук).3. Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| **Задачи**: 1.Учить ходьбе и бегу в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. ходьбе с поворотами на углах, со сменой ведущего.Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, прыжкам со скамейки (20см), перебрасыванть мячей друг другу двумя руками снизу, Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков, ходьбе по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом), Прокатывание мячей между набивными мячами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, Перепрыг. через кубики на двух ногах, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше, перебрасыванть мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).2.Повторить ходьбу и бег по ограниченной площади опоры (20см), ходьбу с перешагиванием через 5–6 набивных мячей, . прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| .***Социаьно-коммуникативноея:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.***Познавательное:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Художественно-эстетическое******:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Задачи**:1.Учить ходьбе в колонне по одному, между предметами на носках. Бегу между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий, отбивать мяч одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками, отбиванть мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам, подлезанию под шнур боком, не касаясь руками пола, ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, прыжкам на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточн, ползанть по гимнастической скамейке, ходьбе между предметами, высоко поднимая колени, перешагиванть через кубики, ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд, ползанть по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2.Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза), в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу), в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное:*** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.***Познавательное:*** учитьопределять поло-жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Задачи: 1.**Учить ходьбе и бегу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; прокатывать мяча между предметами, метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз), ходьбе с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени, прыжкам через короткие шнуры, ползать по гимнастической скамейке на ладонях, коленях, ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).2.Упражнять в ходьбе по скамейке на носках , в прыжках на двух ногах между кубиками, в прыжках на правой и левой ноге до кубика (2м) |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча между предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробеги по мостику».4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут».Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**омплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **МАРТ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание заняитий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  ***Познавательно-коммуникативное:***рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  |
| **Задачи:** 1.Учить ходьбе в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьбе и бегу парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроению в колонну по три, прыжкам в длину с места (фронтально),прокатыванию мяча между кеглями, поставленными в один ряд, лазанию по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку, ходьбе и бегу по наклонной доске, перебрасывать мешочки через шнур, ползанть по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.2.Упражнять в прокатывании мяча друг другу (сидя, ноги врозь), ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине, ходьбе по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.3.Повторить прыжки на двух ногах через шнуры |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Перебрасываниемешочков через шнур.3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Художествен******но-эстетическое:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.***Речевое:***подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движенияв творческой форме, развивать воображение |
| **Задачи**:1Учить ходьбе и бегу: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их, прыжкам в длину с места (фронтально), Метание мешочков на дальность, ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. ходьбе по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см), бросать мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно, ползанть по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, прыжкам на двух ногах из обруча в обруч, перебрасыванть мячей друг другу.2.Упражнять в метании мячей в вертикальную цель, в прыжках на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд, в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.3.Повторить прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.3. Метание мячей в вертикальную цель.4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).2. Прыжки в длину с места.3. перебрасывание мячей друг другу.4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Журавли летят».Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных уупражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата».Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **МАЙ (средняя группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социаьно=коммуникативное:***формировать навык ролевогоповедения, учить выступать в роли капитана команды,формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| Задачи: 1.Учить ходьбе и бегу: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка», прыжкам через скакалку на двух ногах на месте, метанию в вертикальную цель правой и левой рукой, ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше, прыжкам на двух ногах через шнуры, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжкам на двух ногах между предметами.2.Упражнять в метание правой и левой рукой на дальность, в прыжках через скакалку, в лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание на животе по гимнастическойскамейке, хват с боков.3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.3. Игровое задание «Один – двое».4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу***Социально-коммуникативное:***Побуждать детей к самооценке и оценке действийпоощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности,обсуждать пользу соблюдения режима дня***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
|  |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, перебрасыванию мячей стоя в шеренгах подбрасыванию мяча вверх, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в ползании по гимн.скамейке, в ходьбе по канату боком приставным шагом.2. Закреплять подлезание в обруч в группировке боком, прыжки на двух ногах между кеглями, ходьбу с мешочком на голове3.Воспитывать умение поддерживать командный дух в играх |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания***Познавательное:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.***Художественно-эстетическое:***вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Задачи:**1**.**Упражнять в ходьбе по скамейке на носках с верёвочкой в руках, ходьбе приставным шагом через кубики, спрыгиванию со скамейки, в прыжках на двух ногах через шнуры, в переползании через препятствия, бросанию мяча двумя руками от груди.2.Закреплять навыки метания в горизонтальную цель правой и левой рукой, перебрасыванию мяча друг другу, ползание по гимн.скамье спиной вперед3.Сформировать начальные понятия о туризме, ка формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |                «Эхо» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познанавательное:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) |
| **Задачи:** 1. Упражнять входьбе и бегу по кругу, бегу между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал, в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками, в прыжках с места на мат, прыжках на правой и левой ноге между предметами.2.Учить лазанию по гимн.стенке разноименным способом, забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо.3.Повторить ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове, бег по наклонной доске4.Сформировать начальные понятия о туризме, ка формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

                            **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному  выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Социально-коммуникативное:*** формировать навык ролевого поведения  при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками,обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьбе в полуприседе, широким шагом, бегу с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад, перебрасывании мячей друг другу двумя руками вверх и ловле после хлопка,ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, в прыжках со скамейки (20см) на мат,ходьбе по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке,перешагиванию через бруски, справа и слева от него.2.Закреплять ходьбу с перешагиванием через 5–6 набивных мячей, ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше, метание вдаль, ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь, ходьбу и бег по ограниченной площади опоры (20см).3.Сформировать начальные понятия о туризме, ка формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)  |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятийПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание заняий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.***Социально-коммуникативное:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь***Познавательное:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Художественно-эстетическое:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Задачи: 1.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег, ходьбе по наклонной доске(40см), подлезанию под шнур боком, не касаясь руками пола, ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки,прыжкам на правой и левой ногах между кубиками, ходьбе между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.2.Повторить ходьбу по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую, прыжки в длину с места,в высоту с места,метание вертикальную цель.3.Сформировать начальные понятия о туризме, как формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятийПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр,обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроению в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьбе с выполнением заданий, в прыжках через скакалку (неподвижную), ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, прыжках через бруски правым боком, в перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками, прокатывании мяча между кеглями.2.Учить забрасывать мяча в баскетбольное кольцо, ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.3.Повторить ползание по пластунски до обозначенного места, прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)4.Сформировать начальные понятия о туризме, как формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятийПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **МАРТ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в перестроении в колонны по одному и по 2, ходьбе и бегу врассыпную, бегу до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьбе на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы, ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, перебрасыванию мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м), в метании мешочков в цель правой и левой рукой, в перебрасывании мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м),в прыжках со скамейки на мат, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по гимнастической стенке разноименным способом.2.Повторить метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползание по-пластунски в сочетании с перебежками, ползание по скамейке по-медвежьи.3.Сформировать начальные понятия о туризме, как формы познания природы и социума |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятий ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. разными способами.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бегу на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бегу змейкой по диагонали, поворотамнаправо, налево, ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг,прыжкам через скакалку, пролезанию в обруч боком, перебрасыванию мяча за спиной и ловля его двумя руками, в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, прыжкам через длинную скакалку.2.Закрепить метание вдаль набивного мяча, вис на гимнастической стенке, отбивание мяча одной рукой между кеглями.3.Повторить ползание по туннелю, прокатывание обручей друг другу, метание в вертикальную цель правой и левой рукой.4.Познакомить с видами туризма и их основными особенностями. |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, поворотам направо, налево. |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. Ползание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

  **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ занятийПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **МАЙ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативое:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе и беге парами, беге змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в прыжках в длину с разбега),в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, в лазании по гимнастической стенке, в ползании по гимнастической скамейке на животе, в метании набивного мяча.2.Повторить ходьбу по гимнастической стенке спиной к ней, перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.прыжки на двух ногах с продвижением вперед.3.Учить отбивать мяч между предметами, поставленными в одну линию4.Закрепить умение лазать по гимнастической стенке5.Познакомить с видами туризма и их основными особенностями. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; ***Социально-коммуникативное:***Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам,поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Задачи:**1.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходьбе по скамейке прямо с мешочком на голове. 2.Повторить прыжки на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу, из-за головы 3м3.Закрепить умение метать мешочек в горизонтальную цель, в вертикальную цель4.Познакомить с видами туризма и их основными особенностями |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическоее:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).***Социально-коммуникативное:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания***Познавательное:***развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.***Художественно-эстетическое:***Продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Задачи: 1.**Упражнять в перестроении в колонне по одному и по 2, ходьбе и беге врассыпную, бегу до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьбе на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы, в прыжках, в спрыгивании со скамейки на полусогнутые ноги, ходьбе по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики, в пролезаниичерез три обруча (прямо, боком),в прыжках на двух ногах с мешочком зажатым между ног,в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.2.Учить ползать по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису, перебрасывать мяч друг другу на ходу, прыжкам через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед.3.Повторить ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком, броски мяча двумя руками от груди, передачу друг другу из-за головы, ходьбу по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч.4.Познакомить с видами туризма и их основными особенностями |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками(под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

 **комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание загятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр,обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:***ориентироваться в окружающем пространстве, пониматьсмысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) |
| **Задачи:** 1.Упражнять в построении в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьбе и беге по кругу, беге змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; в беге врассыпную, с остановкой на сигнал, в прыжках через скамейку, в ведение мяча с продвижением вперед, в подбрасывании мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя, руками пола, входьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе, в ходьбе по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками, в спрыгивании со скамейки на мат.2.Учить бегу по наклонной доске, ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове,. забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо.3ю Закрепить прыжки с места на мат, лазание по гимн.стенке, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.4.Познакомить с видами туризма и их основными особенностями, дать базовые знания о родном крае, улице, районе интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Социально-коммуникативное******:***формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками,обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| **Задачи:** 1.Упражнять в построении в колонну, перестроении в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,в ходьбе и беге по кругу, беге змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени., в прыжках из глубокого приседа, в перебрасывании мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка, в лазании по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз), в.ходьбе по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол, в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, в прыжках с разбега на мат.2.Повторить метание мешочков вдаль правой и левой рукой, дыхательные упражнения3. Познакомить с видами туризма и их основными особенностями, дать базовые знания о родном крае, улице, районе интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди ипромолчи» | «Подарки» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.***Социально-коммуникативное:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.***Познавательное:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Художественно-эстетическое:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Задачи:** 1.Упражнять в построениив колонну , перестроении в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, в челночном беге, в ходьбе по наклонной доске(40см), в подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола, ходьбе по узенькой рейке прямо и боком, в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через предметы, в ползании по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису, в прыжках в высоту с места «Достань до предмета», в метании в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой).2.Закрепить ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант), перебрасывание мяча снизу друг другу, метание мяча в вертикальную цель4.Повторить пролезание в обруч правым и левым боком, кружение парами.5.Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки»музыкальная |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное******:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр,обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:***учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе по диагонали, змейкой, в беге в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , в перестроении в круг и три колонны, в беге до 2 мин., в ходьбе с выполнением заданий, в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, в прыжках в длину с разбега, в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, в прыжках через бруски, в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, в прыжках в высоту.2.Учить ходьбе по гимнастической стенке спиной к ней, ползанию по пластунски до обозначенного места.3.Повторить лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой руой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:***учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в перестроении в колонне по одному и по 2, в ходьбе и беге врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, в ходьбе на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы, в ходьбе по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней, в перебрасывании мяча друг другу из-за головы, в прыжках со скамейки на мат, в ползание на спине по гимнастической скамейке, в прыжках на одной ноге через шнур, в прыжках из обруча в обруч.2.Закрепить лазание по гимнастической стенке разноименным способом, прыжки через шнур две ноги в середине одна.3. Повторить метание в цель из разных исходных положений.4. Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***физическоее:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи: 1.** Упражнять в ходьбе на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком,в беге на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, в беге змейкой по диагонали, повороты направо, налево, в ходьбе по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах вдоль шнура, в пролезании в обруч боком, в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча за спиной и ловля его двумя руками, в переброске мячей шеренгах.2.Повторить прыжки через короткую и длинную скакалку, отбивание мяча одной рукой между кеглями, метание вдаль набивного мяча, перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками, прокатывание обручей друг другу.3.Закрепить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, вис на гимнастической стенке.4. Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезаниев обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическоее:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие),обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи:** 1.Упражнять в ходьбе и беге парами,в беге змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед, в ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, ударяя мячом о пол и ловля двумя руками, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе, в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы, в прыжках через бруски.2.Повторить метание набивного мяча, прыжки на одной ноге через скакалку, перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед.3. Закрепить лазание по гимнастической стенке, отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.4. Формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |