

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Мухоршибирский детский сад «Сказка» I категории»

ПРИНЯТО: На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> От <u>31.08.2023 г.</u>	УТВЕРЖДЕНО Приказом МАДОУ «ЦРР – Мухоршибирский детский сад «Сказка» I категории» № _____ От <u>31.08.2023 г.</u>
---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическому воспитанию

дошкольников

**с использованием элементов программы «Старт» под
под ред. Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной «Физическое развитие и
здоровье детей 3х – до 7 лет»**

Составитель: инструктор по физической культуре

Чувашова Т.Н.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Образовательная область «Физическое развитие	5
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	6
4. Характеристика возрастных возможностей детей. Физическое развитие	9
5. Образовательная область «Физическая культура» для детей первой младшей группы	15
6. Образовательная область «Физическая культура» для детей второй младшей группы	17
7. Образовательная область «Физическая культура» для детей средней группы	19
8. Образовательная область «Физическая культура» для детей старшей группы	21
9. Образовательная область «Физическая культура» для детей подготовительной к школе группы	
10. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	25
11. Перспективное Планирование	34
12. Сетка занятий по физической культуре	114
13. Программа дополнительного образования «Школа мяча»	115
14.Список литературы	134

Пояснительная записка

Данная программа задает содержание дошкольного уровня образования, обеспечивающее разностороннее и целостное формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка. В ней представлены основные принципы организации жизни и деятельности детей в дошкольной организации, содержание образовательного процесса, необходимые условия для реализации программы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Старт» под редакцией Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной, Л.К.Михайловой

Программа апробировалась более десяти лет в детских сада. Она направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей.

Цель программы:

➤ Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

➤ полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствованные предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

➤ Научить каждого ребенка самостоятельно оздоровливаться, закалывать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта. На основе идей Л.В. Выготского, А.Н. Леонтьева, Л.В. Занкова был сформирован принцип: «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста».

➤ Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;

➤ Содействовать охране и укреплению здоровья детей;

Основные задачи

➤ На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.

➤ Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорт

➤ Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.

➤ Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.

➤ Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.

Обследование детей — диагностика состояния здоровья и двигательных навыков.

Формы работы: физкультурные занятия, секции, оздоровительно-профилактическая гимнастика, индивидуально-профилактическая работа по развитию движений вне занятий, прогулки, система закаливающих мероприятий, спортивные мероприятия, работа с родителями.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, спортивные секции, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движения (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

В некоторых группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеются спортивная площадка, музыкальный, спортивный, тренажерный залы для занятий. Всё это повышает интерес дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

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

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

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия-тренировки в основных видах движений.
3. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
4. Сюжетно-игровые занятия.
5. Творческое занятие (на выявление творческих способностей).

Образовательная область «Физическое развитие»

Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (ходьба, бег, толкание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекуты, упражнения на равновесие, лазанье по гимнастической стенке);
3. Спортивные игры (элементы: баскетбол, пионербол, теннис, бадминтон);
4. Подвижные игры (сюжетно-ролевые, с предметами, без предметов, народные) 5. Лыжи, катание на санках, скольжение на ледяных дорожках (зимний период). Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале.

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы посредством рассказа, показа картинок или видео презентации.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

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

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

Формы организации образовательной области «Физическая культура» в ДОУ

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Круговая тренировка.
3. Сюжетно-игровые занятия.
4. По литературным произведениям
5. Эстафеты и соревнования (с 5 лет)
6. Предметно – образное
7. По сказкам (с 3 лет)

8. По интересам

Занятие тренировочного типа. Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

Контрольно-проверочные занятия. Целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т. д.)

Принципы организации занятий:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

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

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
 - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- #### Словесные:
- объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям и поиск ответов;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
 - слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;

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

Физическое развитие. Характеристика возрастных возможностей детей

В раннем возрасте (от 1 до 3 лет) Постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток больших полушарий головного мозга; увеличивается период активного бодрствования (до 4 – 4,5 ч). Интенсивно созревают сенсорная и моторная коры мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно – психического развития. Своеобразие психофизического развития ребенка на стыке первого и второго года жизни в значительной мере обусловлено овладением ходьбой.

Двигательная активность на втором и третьем году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения в этом возрастном этапе – попытка лазания, бега, лазание, прыжки с места. Двигательная активность этого возраста характеризуется следующими особенностями : наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений - от 5 до 12 тыс. в день, Продолжительности - от 68 до 136 мин, Интенсивности (от 29 до 84 движений в мин), тенденцией к повышению в весенне-летний период и снижению зимой и осенью. Детям свойственна частая смена движений и поз - от 550 до 1000 раз в день, благодаря чему поочередно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий двигательной активности мальчиков и девочек.

В младшем дошкольном возрасте (3–4 лет) продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терморегуляционные процессы, более экономичной становится деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем - снижается частота сердечных сокращений и число дыханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться грудной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно- связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирования костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах, сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети

стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна. Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

И п: стоя, на левом- правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе), Положения и

движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 -8 раз).

Положение и движение туловища: повороты и наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз, Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения сотягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). Ходьба и равновесие: ходьбаобычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полу присяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: бег в колонне по одному и парами; «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. прыжки с продвижением вперед (3 -4 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель(расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках, на лыжах ; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам - на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 -1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается, длинна верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, формируется осанка – к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие, жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника. Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тыс. движений, интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 ч. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной

игровой деятельности, отмечавшаяся в 5—6 лет, к концу дошкольного детства сглаживается. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере: улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями. Умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к 7 годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц более слаженные. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок. У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр. Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к дос-

таточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.К 7 годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях

Образовательная область “Физическая культура”

Образовательные задачи:

Третий год жизни:

- ✓ Способствовать дальнейшему развитию основных движений в играх, упражнениях самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ Содействовать улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения;
- ✓ Приучать к согласованным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком,

пишки и др.) в горизонтальную цель (1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч вкругу», «Попадив воротца», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений:

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения: стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полу-присед сопорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка).

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой спомощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

Образовательная область “Физическая культура”

Образовательные задачи:

Четвертый год жизни:

- ✓ Формировать правильную осанку, гармоничное телосложения; развивать мелкую моторику;
- ✓ Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- ✓ Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр
- ✓ Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в ворота», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений:

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Заинтересовать детей лыжами, научить правильно пользоваться ими; скольжение по ледяной дорожке, катание на санках; на ледянках, с горки.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полу - приседать сопорой; сгибать и разгибать стопы.

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой спомощью инструктора.

Образовательная область “Физическая культура”

Образовательные задачи:

Пятый год жизни:

- ✓ Формировать умение правильно выполнять основные движения
- ✓ Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий
- ✓ Способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера
- ✓ Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность)
- ✓ Стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание : ползание на четвереньках по прямой (6 - 10м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м). Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений общеобразовательные упражнения:

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разно-образных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

Катание на лыжах, скольжение на ледяных дорожках катание на санках. Определить умение стоять и передвигаться на лыжах. Определить степень самостоятельности при ходьбе на лыжах, равновесие.

Образовательная область “Физическая культура”

Образовательные задачи:

Шестой год жизни:

- ✓ Формировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни
- ✓ Содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о своеобразных способах их выполнения
- ✓ Целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость)
- ✓ Учить проявлять активность в разных видах деятельности (организованной и самостоятельной)

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Основные движения:

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки;

челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по чудо-лестнице; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание на лыжах, скольжение на ледяных дорожках катание на санках. Определить умение стоять и передвигаться на лыжах, скатываться с невысокой горки, уметь разворачиваться. Определить степень самостоятельности при ходьбе на лыжах, равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Упражнения для развития равновесия и координации:

— *для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— *для туловища:* наклоны, повороты, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— *Упражнения для ног*

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»). Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы мышц*) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати В ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Неопоздай», (*на развитие быстроты*).

Образовательные задачи:

Седьмой год жизни:

- ✓ Совершенствовать технику выполнения движений
- ✓ Формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях
- ✓ Продолжать целенаправленно развивать физические качества
- ✓ Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных норм двигательной активности
- ✓ Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений

Содержание образовательной работы:

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; вразном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге послеостановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об

землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений. Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

Катание на лыжах, скольжение на ледяных дорожках, катание на санках, на коньках. Определить умение стоять и передвигаться на лыжах, скатываться с невысокой горки, уметь разворачиваться. Определить степень самостоятельности при ходьбе на лыжах, равновесие.

- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

— *для рук и плечевого пояса:* поднятие, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе.

-*для ног:* выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует освоения элементов спортивных игр:

- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой или левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Подвижные игры- важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжкисо скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Возможно проведение дополнительного мониторинга в январе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Программа «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной.
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника»

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

Бег на скорость
Прыжок в длину с места

Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя) Сила
(бросание набивного мяча весом 1 кг)

Бег на 10 метров между предметами

Ходьба на лыжах.

Определение уровня сформированности быстроты:

- Бег на 30 метров - на спортивном участке детского сада плотно утрамбованная дорожка шириной 3 м, длиной 300 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок. Количественный

показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов) Ритмичность бега

Старший возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов) Прямолинейность, ритмичность бега

Тесты по определению скоростно-силовых качеств:

- Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное
Старший возраст

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед

Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

- Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча. Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте

Замах: небольшой поворот вправо

Бросок: с силой

Средний возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размахивая отвести ее вниз – в сторону;

перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Определение уровня сформированности гибкости:

- Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—». Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости:

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее междукеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Показатели физической подготовленности

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота бег 30 м.	М	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 -7,9	8,4 -7,6	8,0 – 7,4
	Д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Ловкость бег 10 м.	М	---	8,5 -8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 3,5	---
	Д	---	9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	---
Прыжок в длину с места	М	47 – 67,5	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	Д	47 – 67,5	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0
Метание левой рукой	М	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Метание правой рукой	М	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 4,7	4,0 – 6,8
Бросок набивного мяча	М	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	Д	97 – 133	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 311
Пресс		1	1-5	5-10	10-15	10-15
Гибкость	М	---	1 – 4	2 – 7	3 – 6	
	Д	---	3 – 7	4 – 8	4 – 8	
Равновесие	Паровоз	---	1 – 10			
	Балерина	---		10 – 20		
	Цапля	---			40 – 60	
Координац ия движений	Подбрасыван ие мяча вверх			15 – 25		
	Отбивание мяча, не сходя с места				26 – 40	35 – 40

Примечание:

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

Оценка уровня развития

1 балл	Требует внимание специалиста
2 балла	Требуется корректирующая работа педагога
3 балла	Средний уровень развития
4 балла	Уровень развития выше среднего
5 баллов	Высокий уровень развития

Перспективное Планирование Физического воспитания

Перспективное планирование основных видов движений в первой младшей группе(Воспитатель - инструктор)

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание	Подвижные игры
Сентябрь	Ходьба «стайкой» за инструктором Бег «стайкой» за инструктором	Ходьба по прямой дорожке(ширина 20 см, длинна 200см) Бег между шнурами ширина 30 см	На двух ногах на месте	Ползание на четвереньках по прямой (3-4м)	Прокатывание мяча двумя руками инструктору	«Догони Мишутку», «Солнышко и дождик»
Октябрь	Ходьба в «рассыпную» за инструктором с изменением направления; «стайкой» за инструктором; с изменением направления, бег в чередовании с ходьбой	Ходьба между шнурами ширина 25 см Ходьба по прямой дорожке ширина 20 см, длинна 300	На двух ногах на месте На двух ногах с продвижением вперед	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках Подлезание в воротца (60 см)	Прокатывание мяча друг другу сидя на полу (расстояние 50 см)	«К куклам в гости», «Зайка серенький сидит», «Догони меня»
Ноябрь	Ходьба с изменением темпа за воспитателем, в	Ходьба по прямой дорожкеширина 20, длинна 300	Прыжки на ногах через шнур мягко приземляясь на всю стопу	Ползание на наклонной доскена четвереньках Ползание на	Прокатывание мяча через дугу изи.п. сидя с расстояния	«Догони мяч», «Зайка серенький

	«рассыпную» с переходом на бег Бег в рассыпную наталкиваясь друг на друга, в разных направлениях			наклонной доске на четвереньках	Прокатывание мяча через дугу расстояния 100 см	сидит»
Декабрь	Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, по кругу за инструктором Бег (см. выше)	Ходьба в прямом направлении перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии	Ползание на гимнастической скамье чередуя движения рук и ног; на четвереньках	Бросание мяча вперед двумя руками снизу	«Догонизайку», «Солнышко и дождик», «Догони лисичку»
Январь	Ходьба с переходом на бег; по кругу; в колонне за инструктором, обходя предметы Бег в колонне по одному; в медленном темпе 30 сек (непрерывно)	Ходьба по доске, лежащей на полу; по шероховатой дорожке	Прыжки вверх с места, касаясь предмета, находящегося в пяти см от поднятой руки ребенка	Подлезание под дугу высотой 40 см, не касаясь ее спиной	Бросание мяча вперед двумя руками от груди через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, расстояние 1 м, 1,5 м	«Птички летают», «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите к флажку»
Февраль	Ходьба в колонне друг за другом за инструктором; с переходом на бег; обходя предметы; по	Ходьба по наклонной доске приподнятой на 20 см	Прыжки вверх с места, касаясь предмета, находящегося в десяти см от поднятой руки ребенка	Подлезание под веревку высотой 30 см, не касаясь спиной	Бросание мешочка правой и левой рукой на дальность	«Брось и догони», «Поймай бабочку», «Птички летают»,

	<p>кругу Бег в колонне друг за другом за инструктором; обходя предметы Бег в медленном темпе 35 сек</p>		<p>Прыжки на батуте отталкиваясь двумя ногами одновременно</p>			<p>«Догони мяч»</p>
Март	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки, парами Бег в колонне по одному; с переходом на ходьбу; в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга</p>	<p>Ходьба по наклонной доске приподнятой на 30 см Ходьба по гимнастической скамье</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков</p>	<p>Перелезание через гимнастическую скамью поочередно перенося руки и ноги</p>	<p>Бросание мяча в горизонтальную цель расстояние 1 м</p>	<p>«Птички в гнездышках», «Догони мишку», «Доползи до предмета»</p>
Апрель	<p>Ходьба с изменением темпа; по кругу за воспитателем; взявшись за руки; обходя предметы Бег в колонне друг за другом; непрерывно 40 сек; в разных направлениях</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамье; перешагивая предметы</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков; ноги «вместе – врозь»</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке высота 1 м</p>	<p>Метание мешочка в горизонтальную цель левой и правой рукой</p>	<p>«Мой веселый звонкий мяч», «Обезьянки», «Воробушки и автомобиль»</p>
Май	<p>Ходьба с переходом на бег; парами;</p>	<p>Кружение в медленном темпе с</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков; ноги</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке высота</p>	<p>Бросание иловля мяча, брошенного</p>	<p>«Догони мяч», «Догони</p>

	приставными шагами в стороны Бег непрерывно в течении 40 сек в колонне друг за другом	предметами	«вместе – врозь» Прыжки влево, вправо, вперед, назад	1,5 м Ползание на четвереньках через тоннель	инструктором расстояние 50 см Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка	Мишку», «птички летают»
--	--	------------	---	---	--	-------------------------

Перспективное планирование основных видов движений во второй младшей группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в беге друг за другом	Учить ходить по рейке, положенной на пол; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; Упражнять в прыжках из кружка в кружок	Учить ползать на четвереньках по прямой	Учить катать мяч друг другу
октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруги между предметами	Учить перелезть через бревно; Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
декабрь	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях, в беге в медленном темпе, змейкой	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца, метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди

январь	Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; в беге по прямой и змейкой	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	Учить ползать на четвереньках между предметами; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами, метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
февраль	Упражнять в ходьбе в рассыпную, с выполнением заданий, в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; Упражнять в умении прыгать через линию	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, учить ловить мяч, брошенный взрослым
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, в рассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола, упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	Учить бросать, ловить мяч, учить катать мяч между предметами
апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую), учить прыгать в длину с места	Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловить мяч, брошенный взрослым
май	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать в длину с места, с высоты; Упражнять в прыжках вверх с места	Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	Упражнять в бросании и ловле мяча; в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Перспективное планирование основных видов движений в средней группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках Учить бегать в колонне по двое	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Учить прыгать на одной ноге, упражнять в прыжках с места	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; Упражнять перелезть через бревно	Учить метать предметы на дальность Учить прокатывать обруч друг другу
октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой, в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	Упражнять в ходьбе по канату	Упражнять в прыжках с места; учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	Учить ловить мяч двумя руками Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске Упражнять в ползании между предметами	Упражнять в ловле мяча Учить отбиванию мяча об пол правой или левой рукой Упражнять в метании предметов на дальность

декабрь	<p>Здравствуй «Зимушка-Зима. Открытие зимнего спортивного сезона - лыжи, санки, ледяные дорожки.</p>	<p>Учить прыгать поочередно через линии Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом</p>	<p>Лыжи. Определить умение стоять и передвигаться на лыжах. Ознакомить детей с техникой безопасности.</p>	<p>Упражнять в ползании между предметами Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</p>	<p>Лыжи. Повторить занятие №38 для усвоения детьми правил безопасности</p>
январь	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью</p>	<p>Лыжи. Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Учить владеть своим телом. Скользить по ледяной дорожке.</p>	<p>Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; Учить перешагивать через рейки лестницы</p>	<p>Лыжи. Заинтересовать детей лыжами. Научить переносить лыжи самостоятельно, сохранять равновесие при статическом положении.</p>	<p>Учить метать предметы в горизонтальную цель Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами</p>
февраль	<p>Лыжи. Взаимосвязь человека и природы Учить сохранять равновесие, подниматься на горку разными способами.</p>	<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз Упражнять в ходьбе смешочком на голове</p>	<p>Учить прыгать: ноги вместе, ноги врозь Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом</p>	<p>Зимняя Олимпиада: скольжение на ледяных дорожках, катание на ледяных сгорках, игры эстафеты на санках.</p>	<p>Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой Учить метать предметы в вертикальную цель</p>
март	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп Упражнять в беге со сменой ведущего</p>	<p>Учить перешагиванию через набивные мячи Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз</p>	<p>Упражнять в прыжках ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты Учить прыгать с короткой скакалкой</p>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком</p>	<p>Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие</p>

апрель	Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове Упражнять в беге с изменением темпа	Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	Упражнять в прыжках через предметы Учить прыгать на одной ноге поочередно	Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках Упражнять в беге сосной ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Упражнять в перешагивание через рейки лестницы	Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Упражнять пролезать в обруч	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой, упражнять в прокатывании обручей

Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Учить ходьбе перекатом с пятки носок; на наружных сторонах стоп Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать на одной ноге поочередно Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	Учить ловить мяч двумя руками Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие
октябрь	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине	Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья колени	Учить прокатывать набивные мячи Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель
ноябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руками головой Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20см)	Упражнять ползать с опорой на предплечья колени Учить перелезать через несколько предметов подряд	Учить метать предметы на дальность Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед

декабрь	Лыжи Здравствуй «Зимушка-Зима. Открытие зимнего спортивного сезона - лыжи, санки, ледяные дорожки.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	Упражнять в прыжках разными способами Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Лыжи. Определить умение стоять и передвигаться на лыжах. Ознакомить детей с техникой безопасности.	Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками Учить прокатывать набивные мячи
январь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; в рассыпную	Лыжи. Повторить занятие №38 для усвоения детьми правил безопасности	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать с высоты в обозначенное место	Учить лазать по гимнастической стенке Учить пролезать в обруч разными способами	Лыжи. Взаимосвязь человека и природы Учить сохранять равновесие, подниматься на горку разными способами
февраль	Лыжи. Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Учить владеть своим телом. Скользить по ледяной дорожке	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	Лыжи. Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Учить владеть своим телом. Скользить по ледяной дорожке.	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание содного пролета на другой	Зимняя Олимпиада: катание на лыжах, скольжение на ледяных дорожках, катание на ледяных санках с горки, игры эстафеты на санках.
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом Упражнять в челночном беге	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; Упражнять в пролезании в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли

апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Учить бегать на скорость; в рассыпную; на носках по наклонной доске	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать через короткую скакалку Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Упражнять в метании предметов в цель Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп Упражнять в беге мелким и широким шагом	Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов Упражнять в ходьбе по скамейке боком	Учить прыгать через длинную скакалку	Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Упражнять в перебрасывании мяча различными способами Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом Упражнять прыгать через длинную скакалку	Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Учить метать в горизонтальную цель Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
октябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Упражнять в метание предметов на дальность Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад Учить бегать с различными заданиями Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча Учить кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Учить прыгать через набивные мячи последовательно	Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками Упражнять в метание предметов на дальность

декабрь	<p>День лыжника «Здравствуй Зимушка Зима Открытие зимних видов спорта. Развлечение: бери лыжи, санки, ледянки</p>	<p>Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу</p>	<p>«Лыжная акробатика» Разогнаться, проскользить.. Упражнять в скольжении на лыжах разными способами, в расслаблении и восстановлении дыхания</p>	<p>Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами</p>	<p>Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой Учить бросать и ловить мяч одной рукой</p>
январь	<p>Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего</p>	<p>Лыжи , сказочный мир! Учить детей показывать все свои двигательные навыки и умения. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом.</p>	<p>Учить прыгать в длину сместа; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега Упражнять в прыжкахвверх из глубоко приседа;</p>	<p>Лыжи. Учить детей выполнять упражнения на лыжахсохраняя равновесие. Учить ходить скользящим переменным шагом.</p>	<p>Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Упражнять в перебрасывание мяча через сетку</p>
февраль	<p>Лыжи. Лабиринты. Учить находить выход в лабиринте из палок. Развивать мышление, память и ловкость движений</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу</p>	<p>Лыжи. Снайперью Биатлонисты. Развивать глазомер, четкость движений, меткость. Учить сохранять равновесие.</p>	<p>Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Учить лазать по гимнастической стенке</p>	<p>Зимняя Олимпиада: катание на лыжах, скольжение на ледяных дорожках, катание на ледянках с горки, игры эстафеты на санках.</p>
март	<p>Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге</p>	<p>Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делаяпод ней хлопок; в кружиться с закрытыми глазами</p>	<p>Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед</p>	<p>Упражнять в подлезании в обруч разными способами Учить ползать по скамейке на спине</p>	<p>Учить метать в цель из разных исходных положений Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом</p>

апрель	Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом Учить бегать с прыжком	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком наголове; с приседаниями поворотом кругом	Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа Упражнять прыгать с разбега	Упражнять в умении подлезать поддугу несколькими способами; лазать погимнастической стенке с изменением темпа	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Учить ведению мяча в разных направлениях
май	Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; Упражнять в беге на скорость; челночном	Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	Учить прыгать через большой обруч Упражнять прыгать через скакалку	Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	Учить метать в движущуюся цель Учить отбивать мяч в движении и на месте

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; прыжках на месте; развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».</p> <p><u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, ОВД.</p> <p><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	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 колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	

<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Мышки» Спокойная ходьба</p>	<p>«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному</p>	<p>Упражнение на дыхание «Потушим свечи»</p>	<p>детям доброжелательно обращаться друг с другом. <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве 50</p>
----------------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><u>Социализация:</u> развивать активность в двигательной деятельности,</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, 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 перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание 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»	

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Уровень развития интегративных качеств ребенка на основе интеграции образовательных областей.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности.</p> <p>Может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, о пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умеет делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	

Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	взаимодействовать и налаживать контакты
--------------------	-------------------	--------------------------------	-----------------------	-------------------------	---

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><u>Здоровье:</u> дать приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений,.</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p>
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички	«Мыши и кот»,	

игры			и птенчики»		
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные	1. Ходьба по наклонной	1. Ходьба по гимнастической	1. Лазание по	1. Метание мяча в	

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах	скамейке с перешагиванием 2. Ползание по	гимнастической лесенке-стремянки.	вертикальную цель правой и левой рукой	органы и организма, приучать детей находиться
----------------------	---	---	--------------------------------------	---	--

	через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	в помещении в облегченной одежде. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи
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»	

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка на основе интеграции образовательных областей : умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p>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.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С погремушками</p>	<p>С платочками</p>	<p>С кубиками</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кролики»</p>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч»,</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Птички в гнездышках»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Лошадки»</p>	<p>Дыхательные упраж «Задует свечи»</p>	

					взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
--	--	--	--	--	---

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка, на основе интеграции образовательных областей: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, 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	1 Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом	1. Ходьба по ограниченной поверхности	1. Ходьба по канату приставным шагом	

движений	2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

АПРЕЛЬ (младшая группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>к уровню развития интегративных качеств ребенка основе интеграции образовательных областей:</p> <p>Умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p>продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>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</p>				<p>и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С обручем</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С платочками</p>	<p>умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>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</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед</p>	<p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>«Поймай комара»</p>	<p>«Светофор и автомобили»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Кто ушел»</p>	<p>«Найди комарика»</p>	<p>«Парашют» Дует, дует ветерок</p>	<p>Дыхательные упражнения «Пчелки»</p>	<p>Коммуникация: помогать детям посредством речи</p>

					взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
--	--	--	--	--	---

МАЙ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><u>Физическая культура:</u> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, 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</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по	

	2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	играх.активность. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	желание вести здоровый образ жизни.
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.

Комплексно тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Владеет основными видами движений. Выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», Умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>					
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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах 	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук:	«Пойдём в гости»	
					<p><u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>

	по одному		за спиной, в стороны, за головой	
--	-----------	--	----------------------------------	--

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и	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	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	

	пойти дальше			двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Знает о пользе закаливания и проявляет интерес. Выполняет закаливающие процедуры; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры.</p>					<p>Здоровье:рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Коммуникация:обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне</p> <p>Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках.</p>				
ОРУ	Лыжи	С малым мячом	Лыжи	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>Лыжи Сюжетно – игровое «собачка покажет детям» 1. Дети пытаются вставить ноги под ремень. 2.»Собачка» пытается показать детям, как вставить ногу в ремень 3. Дети передвигаются на</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6</p>	<p>Сюжетно –игровое «В гости к собачке 1. Дети самостоятельно пытаются вынуть лыжу из лыжи. 2. Ставят их возле ног параллельно друг другу. 3. Самостоятельно встают под ремни.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы</p>	

<p>лыжах вперед в чередовании с остановками и движениями рук.</p>	<p>набивных мячей</p>	<p>4.Игровые упр – я с участием игрового персонажа «Собачка»</p>	<p>высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в</p>	<p><u>Социализация:</u> формировать навык</p>
---	-----------------------	--	---	--

	3. Вторая подгруппа учатся скользить на ледяной дорожке. 4. Занятие №39 ч 2		Занятие № 41 Часть 2	шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
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»	

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; понимает значение слов «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу</p>

Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках и ледянкаж.

массажа и
самомассажа
различных частей

Вводная часть Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с

тела, формировать

	нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				словарь.
ОРУ	С мячом	Лыжи	С обручем	Лыжи	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>Образно –игровое «Медвежата»</p> <p>1.Дети приносят лыжи, встают на них строго в шеренги.</p> <p>2.Поочередное поднимание рук и ног.</p> <p>3.Повороты на месте на 360*.</p> <p>4.Передвижение на лыжах по разной местности.</p> <p>Занятие №45</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание,встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>«Лисички»</p> <p>1.Самостоятельно переносят пыжи и встают на них</p> <p>2.Поочередное скольжение с активным движением рук.</p> <p>3.Боковые приставные шаги</p> <p>Занятие №47</p>	Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p> <p>Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках и ледянках.</p>					<p><u>Здоровье:</u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><u>Труд:</u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык оценки поведения</p>
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 враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Лыжи	С мячом	Лыжи	Без предметов	

<p>Основные виды движений</p>	<p><u>Сюжетно-игровое</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преодоление трудностей при передвижении на лыжах 2. Передвижение между «Деревьями» 3. Пытаются скользить на лыжах с активным взмахом рук. 4. Свободный спуск с горки. 4. Вторая подгруппа выполняет свободное скольжение на ледяной 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>«В гости к Снеговика» - сюжетно – игровое</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети идут по лыжне между «Деревьями» 2. Дети двигаются с палками при спуске с горки без палок. 3. Дети поднимаются на горку лесенкой, спускаются произвольно 4. 2 ая подгруппа скользит по ледяной дорожке. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><u>Познание:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
--------------------------------------	--	---	--	---	--

	дорожке.	между кубиками, поставленными в шахматном порядке			
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробьишки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме. <u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	<p>места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Подарки»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Наседка и цыплята»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»</p>	<p>«Эхо»</p>	<p>«Найди зайца»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>	

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				<p>Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	<p>Музыка: вводить элементы</p>
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей	<p>ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической</p>

	<p>вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть,</p>	<p>друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	<p>гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и</p>
--	---	---	---	---	---

			встать, пройти		«Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>Безопасность:учить соблюдать правила безопасно время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p>Социализация: формировать навык</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств:						
владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде						
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»					
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов		

Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <u>Коммуникация:</u> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку</p>					<p>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. Социализация: побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, п/и. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей.</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>На гимнастических скамейках (модуль)</p>	<p>С палками</p>	<p>С обручем</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>1. -Х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. 2. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой мж.предметами. 3. Передача мячей 2мя руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх. 4. Ползание на 4х.</p>	<p>1 Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по скамейке на предплечьях. 4. Х.по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Передача мяча др.др.из-за головы.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове. 3. Х.по скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями и х. «Пингвин».</p>	<p><u>Игровые задания:</u> 1. Быстро в колонну. 2. Пингвин. 3. Не промахнись (кегли, мешки). 4. Х. по скамье с мешочком.на голове. 5. Мяч о стенку. 6. Поймай мяч «Собачка».</p>	
<p>Подв. игры</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Перемени предмет»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>«Ловишка с ленточкой»</p>	

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	кубики, мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
---------------------------	---------------------	----------------------	---	---------------------	---

ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость,</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. врассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, 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. Х.по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы. 4. Х.по скамейке, на середине присед.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание ч/з препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на 4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч.	Игровые задания: 1. Попади в корзину. 2. Проползи, не задень. 3. Не упади в ручей. 4. На одной ножке по дорожке. 5. Ловкие ребята (с мячом). 6. Перешагни, не задень.	терпение, дружелюбие). Труд: убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на 2х ч/з шнуры, бросков мяча 2мя руками. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – несъедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<p>Здоровье: 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.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: учить убирать сп.инвентарь и оборудование после проведения физ.упр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, х.с высоким подниманием коленей б.враспынную.</p> <p>Познание: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отн.</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.враспынную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.</p>				
Вводная часть	<p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.враспынную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.</p>				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	ЛЫЖИ	
Основные виды движений	<p>1. Ползание по скамейке на животе.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени.</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове.</p> <p>5. Передача мяча др.др.из-за головы.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола.</p> <p>2. Х.по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге мж.предметами.</p> <p>4. Игра «Пионербол» (2мя мячами).</p>	<p>.1.Здравствуй Зимушка – Зима.</p> <p>Открытие зимнего спортивного сезон(лыжи, санки, ледянки, ледяная дорожка).</p> <p>конспект</p>	
Подвижные игры	«Выше ноги от земли»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

	ног мячами ежиками				(направо, налево). Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. деятельности.
--	--------------------	--	--	--	---

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм .гимн.под музыку.</p> <p>Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать сп.инвентарь при проведении физ.занятий.</p> <p>Безопасность:</p>
Вводная часть	Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.вполуприседе, широким шагом.				
ОРУ	Лыжи	С мячом	С обручами	Лыжи №41	
Основные виды	1. Дети самостоятельно встают на лыжи с	1. Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка.	1. Лазание по гимн.стенке до верха.	1.Поочердное поднимание лыж с	

движений	палками 2. Забавы на горе – подъемы спуски с гор 3. Самостоятельно снимают, очищают лыжи от снега 4. Вторая подгруппа скользят на ледяной дорожке. №38	2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по скамейке на животе. 4. Х.по скамейке с мешочком на голове.	2. Х.по скамейке боком с мешочком на голове. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей.	разными движениями рук. 2. «Лыжник скользит» 3. Пружинистое приседание. 4. «Лесенка» боковой приставной шаг. 5. «Елочка» пятки вместе носки врозь.	формировать навыки ориентироваться на местности (на территории д/с, вокруг д/с). Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. деят., обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр. под музыку.
Подвижные игры	«Два мороза»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ (старшая группа)

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр .ритм. гимн. . Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках и ледянках.</p>					<p>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. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в сп.зале, во время х.по наклонной доске и п/и. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят.,обсуждать пользу</p>				
<p>Вводная часть .кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p>									
ОРУ	С палкой	лыжи	С флажками	лыжи					
Основные виды движений	<p>1. Х.по наклонной доске. 2. Прыжки на правой, левой ноге мж.кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Передача мяча др.др.от груди.</p>	<p>1.Учить выполнять упражнения с палками 2.Скользить с опорой на палки 3.Без палок, на скорость, кто больше соберет снежков. 4. «Охотники за птицами» Собрать разбросанные по горке или с палок, ленты. Упражнение выполнять по сигналу. № 47 часть3</p>	<p>1. Лазание по гимн.стенке одноименным способом. 2. Х.по скамейке «Лилипутами». 3. Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p>«Лесные приключения» 1.Скольжение на лыжах без палок змейкой между палками. 2.Продвижение по прямой с наименьшим количеством скользящих шагов. 3.Подъем на гору елочкой № 50 часть 3</p>					
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»					
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная					

					закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.;
--	--	--	--	--	---

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку. . Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках и ледянках.</p>					<p>Здоровье: 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.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь</p>
Вводная часть	Х.иб.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.иб.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.				
ОРУ	Лыжи №55	С веревочкой	Лыжи №57	С мячом	
Основные	«Снайперы»	1. Метание мешочков в	1 Лыжный кросс 300	<u>Игровые задания:</u>	

виды движений	1. Дети скользят на лыжах до линии метания и бросают снежные комки в цель (в обруч)	вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см. 3. Прыжки на 2х ногах ч/з	метров. 2. Скользят между палками, змейкой по ровной местности, затем по флажкам	«Лабиринты» 1. Проползи не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями.	при проведении физ.упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время х.по
----------------------	---	--	---	---	---

	2.Игра – соревнование «Сбей мяч» 3.2-ая подгр. Выполняют скольжение на ледяной дорожке	косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками. 5. Прыжки в длину с места.	находят путь к горы. 3.С горы спускаются между палками.	3. Дни недели. 4. Мяч среднему в кругу.	наклонной доске, п/и. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Подвижные игры	«Удочка»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции					

(радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Вводная часть	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.				Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
ОРУ	Без предметов	С палкой гимнастической	С обручем (колечки)	С кубиками	
Основные виды движений	1. Х.по канату боком с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. 4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.	1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. 2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Пролезание в 4-5 обручей.	Игровые задания: 1. Кто выше прыгнет. 2.Кто точно бросит. 3.Не урони мешочек. 4. Перетяни к себе. 5. Кати в цель. 6. Ловишки с мячом.	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Ноги выше от земли»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х.иб.по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время х.по скамейке, метания мяча в вертикальную цель, х.иб.по кругу. Познание: развивать</p>
Вводная часть	Х.по 1му, х.иб.по кругу, враспынную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.иб.мж.предметами.				
ОРУ	Без предметов	С мешочками	С веревочкой	С кубиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. 2. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча др.др. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимн.стенке. 2. Прыжки ч/з скакалку. 3.Х.по канату боком, с мешочком на голове. 4. Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. 	<p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбей кеглю. 2. Пробеги не задень. 3. Догони обруч. 4. Догони мяч. 	

после отскока.

					восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.					Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию,
Вводная часть	Х.и б. мж.предметами; врасыпную мж.предметами; б.их.с поворотом в др.сторону.				

ОРУ	Без предметов	С флажками	С веревочкой	С ленточками	при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время х.,б., прыжков, при перебрасывании мяча. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по 1му. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Основные виды движений	1. Х.по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах. 3.Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола. 4. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 3. Подлезание под дугу. 4. Передача мяча др.др.от груди.	1. Х.по скамейке, ударя мячом о пол. 2.Ползание по скамейке на животе. 3.Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	<u>Игровые задания:</u> 1. Проведи мяч. 2. Пас др.др. 3. Отбей волан. 4. Прокати не урони. Обруч. 5. Забрось в кольцо 6. Мяч о пол.	
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p><u>Здоровье:</u> 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</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	<p><u>Социализация:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><u>Безопасность:</u></p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей,</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p>	

	стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	3 Прелезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

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

бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних

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

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. Проявляет интерес в ходьбе на лыжах; учится правильно пользоваться ими, вызывает желание кататься на них. Скользит на ледяной дорожке, катается на санках и ледянках.</p>					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Лыжи	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Здравствуй Зимушка – Зима. Открытие зимнего спортивного сезон(лыжи, санки, ледянки, ледяная дорожка). конспект	
Подвижные	«Быстро возьми, быстро»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка»	«Эстафета парами»	
<p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать</p>					

игры	положи»		докатит обруч»		физкультурный инвентарь и оборудование
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику, безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
	Лыжи № 38	С мячом	Лыжи № 41	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	День лыжника. 1. Дать детям четкую установку при пользовании лыжами	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.	« Лыжные акробаты » 1.»Ласточка», «Выпад» поочередное скольжение,	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол	

	2. Скольжение по ровной местности	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	«Петрушка» поднять одну лыжу на пятку. «Юла» поворот на 180*	2. Прыжки с разбега на мат	технике безопасного выполнения прыжков со
--	-----------------------------------	--	---	----------------------------	---

	переменным ходом с палками. Подъем и спуск с горки. 3. По глубокому снегу, между деревьев (палок) И.у. Сняли правильно лыжи	руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	2. Фигурное катание на лыжах : выпады, на полусогнутых, на одной ноге, на разведенных лыжах. 2 – ая подгр. На ледяной дорожке.	3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине	скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; <i>владеть</i> соответствующими возрасту основными движениями самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх. Упражнять в лыжной ходьбе на скорость, в ориентации в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>

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				Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
ОРУ	С палкой	лыжи	С султанчиками под музыку	Лыжи № 53	Социализация: формировать умение владеть способом
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	«Лабиринты» Игровые упражнения на лыжах 1. Скользя на одной лыже 2. В лабиринте палок. 3. Спуск с горы в ворота шириной 2 метра 4. Спокойная ходьба. 5. Праильно снимаем и очищаем лыжи. №50 часть3	11. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.	Образно – игровое 1. И.у. «Лыжная акробатика» 2. Игра – соревнование «Снайперы» - Сбить палки снежком 3. Игра – соревнование «Биатлонисты», дети на лыжах с палками передвигаются вперед, по сигналу кладут палки =, беру снежок и бросают в цель. 4 Сбить палки противника. Спокойная ходьбаю	ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Мы веселые ребята»		
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Две ладошки» музыкальная		

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p> <p>Упражнять в лыжной ходьбе на скорость, в ориентации в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.</p>					
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				
	Лыжи № 65	Со скакалками	Лыжи № 59	С султанчиками под музыку	
	<p>Контрольное – Горнолыжники</p> <p>1. Спуск в низкой стойке, подъем лесенкой</p> <p>2. Достань ленту – при спуске сорвать ленту.</p> <p>3. Ходьба скользящим шагом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног</p> <p>4. Прыжки в высоту</p>	<p>Лыжный кросс 600 метров</p> <p>Развивать у детей силу воли, выносливость, учить преодолевать протяженную дистанцию.</p> <p>2ая подгруппа на санках и ледянках – с горки.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	

		«Охотники и зайцы»		«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
		«Найди и промолчи»		«Стоп»	

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p>
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	<i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с	1. Ходьба по гимнастической	

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

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; Знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; Умеет соблюдать					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут

правила игры и меняться ролями в процессе игры					проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
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 спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4.Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</p> <p>Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур;</p> <p>Соблюдает правила безопасности, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;</p> <p>Знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад,</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 	

		скакалку	между предметами,	4.Лазание по	
			поставленными в одну линию	гимнастической стенке	вверх-вниз Труд: учить правильно
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

Сетка занятий по физической культуре
На 2023 – 2024год

Гр.	Понедельник		Вторник
1. 2. 3.	Гр. № 2 9.30 – 9.50 Гр. № 7 9.50 – 10.20 Гр. № 6 10.30 – 11.05	1. 2. 3.	Гр. № 4 9.30 – 9.45 Гр. № 2 9.50 - 10.10 Гр. № 8 10.15 – 10.40
	Среда		Вторая пол. дня
1. 2. 3. 4.	Гр. № 4 9.30 – 9.50 Гр. № 8 10.00 – 10.20 Гр. № 7 10.30 - 11.00 Гр. № 6 11.00 – 11.30		Гр. № 3 15.30 – 15.45 Понедельник, четверг.

Сетка работы секций
Вторник – «Школа мяча» 15.00-15.3 (сборная)
Среда. – « Спортивная карусель » 15.00-15.30 (сборная)

Утренняя гимнастика

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Гр. № 2. - 8.15	Гр. № 7- 8.15	Гр. № 8 - 8.15	Гр. № 6 - 8.15

Программа
дополнительного образования
«Школа мяча»

Пояснительная записка

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДООУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Игра с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном развитии: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Продуманная методика использования игр с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

Цели и задачи программы

Цель работы кружка «Школа мяча»: повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Основные задачи деятельности «Школы мяча»:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- Содействовать разносторонней физической подготовленности детей, формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола) и развитию двигательных способностей;
- Осуществлять подготовку воспитанников к выполнению нормативных требований ГТО;
- Учить детей понимать сущность, цель и правила коллективных игр с мячом;
- Воспитывать интерес к командно-игровым видам спорта; желание подчинять собственные действия интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Информационная справка

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год (32 занятия с октября по май). Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю, в пятницу. Начало занятия в 15 часов 30 минут. Длительность занятия 30 минут.

Место проведения кружка – музыкально-физкультурный зал ДОУ.

Форма обучения – специально организованные занятия;

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Основным **организационным принципом построения программы** «Школа мяча» является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой волейбола, баскетбола, футбола.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются мини - беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Список средств обучения:

- спортивное оборудование: мячи разных размеров;
- волейбольная сетка;
- баскетбольный щит, кольцо;
- мультимедиа презентации, фото видео материалы
- спортивная одежда.

Требования к уровню подготовки воспитанников:

Дети, посещающие занятия по программе дополнительного образования «Школа мяча», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

Планируемые результаты обучения воспитанников:

- знает названия спортивных игр с мячом;
- имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;
- свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля.
- выполняет броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
- проявляет желание играть в популярные спортивные игры: в футбол, баскетбол.

Учебно-тематический план

Дата		Распределения программного материала	Количество часов	Источник в методической литературе
Месяц	Неделя			
Сентябрь	1, 2	Вводные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	2	
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 78

Октябрь	1, 2	1. «У кого мяч»; 2. Закрепление элементов волейбола (катание мяча в заданном направлении, бросание мяча вверх и ловля двумя руками)	2	Стр. 84
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 105
Ноябрь	1, 2	«Мяч на ступеньках»	2	Стр. 106
	3, 4	1.«Перебрось мяч через сетку»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча вверх и ловля одной рукой, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении)	2	Стр. 107
Декабрь	1, 2	1.«Попади в цель»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях)	2	Стр. 107
	3	1.«Гонка мячей»; 2. «Летучий мяч»	1	Стр. 108 Стр. 113
Январь	2, 3	1.«Мяч на ловле» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии)	2	Стр. 115
	4	1.«Ножной мяч в круге» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча «змейкой»)	1	Стр. 116
Феврал	1, 2	1. «Блуждающий мяч» 2. Закрепление элементов футбола (передача мяча правой (левой) ногой партнеру на месте, в движении, остановка мяча)	2	Стр. 117
	3, 4	1.«Мяч водящему» 2. Закрепление элементов баскетбола (отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»)	2	Стр. 125

Март	1, 2	1. «Забрось мяч в кольцо» 2. Закрепление элементов баскетбола (ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя)	2	Стр. 126
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 126
Апрель	1, 2	1.«Бросить и поймать» 2. «Передай мяч»	2	Стр. 128 Стр. 129
	3, 4	1. «Эстафета с мячом» 2.«Ловишки с мячом»	2	Стр. 134 Стр. 133
Май	3, 4	Контрольные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	2	
Итого:			32 ч.	

Литература:

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пояснительная записка

Занятия акробатикой направлены на развитие творческих способностей, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- *Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;*
- *Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной акробатике;*

- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Основные этапы обучения

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
- перерыв между подходами выполнения элементов не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является

технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях близких к соревновательным.

Программа кружка «Юный акробат» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 12 человек, продолжительностью 30 минут. Общее количество занятий в год – 36, из них 18 занятий на тему «Акробатические элементы», и 18 занятий на тему «Акробатические композиции».

Программа
дополнительного образования
«Спортивная карусель»

СЕНТЯБРЬ

№недели/ занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	30 мин.
2 неделя занятие 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом». 	30 мин.
3 неделя Занятие 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч». 	30 мин.
4 неделя Занятие 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?» 	30 мин.

ОКТЯБРЬ

№недели/занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего». 	30 мин.
2 неделя Занятие 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». 	30 мин.
3 неделя Занятие 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка» 	30 мин.
4 неделя Занятие 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении». 	30 мин.

--	--	--

НОЯБРЬ

№недели/ занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 8	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	30 мин.
2 неделя Занятие 9	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	30 мин.
3 неделя Занятие 10	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	30 мин.

<p>4 неделя Занятие 11</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	<p>30 мин.</p>
--	---	----------------

ДЕКАБРЬ

<p>№недели/ занятия</p>	<p>Содержание занятий/ задачи</p>	<p>Кол-во часов</p>
<p>1 неделя Занятие 12</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	<p>30 мин.</p>
<p>2 неделя Занятие 13</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах». 	<p>30 мин.</p>

3 неделя Занятие 14	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	30 мин.
4 неделя Занятие 15	1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	30 мин.

ЯНВАРЬ

№недели/ занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 16	1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	30 мин.

2 неделя Занятие 17	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	30 мин.
3 неделя Занятие 18	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	30 мин.
4 неделя Занятие 19	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»	30 мин.

ФЕВРАЛЬ

№недели/ занятия	Содержание занятий/задачи	Кол-во часов
-----------------------------	----------------------------------	---------------------

1 неделя Занятие 20	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	30 мин.
2 неделя Занятие 21	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	30 мин.
3 неделя Занятие 22	1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	30 мин.
4 неделя Занятие 23	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	30 мин.

МАРТ

№недели/ занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 24	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	30 мин.
2 неделя Занятие 25	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	30 мин.
3 неделя Занятие 26	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	30 мин.

4 неделя Занятие 27	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	30 мин.
--------------------------------------	---	---------

АПРЕЛЬ

№недели/ занятия	Содержание занятий/ задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 28	1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	30 мин.
2 неделя Занятие 29	1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	30 мин.

3 неделя Занятие 30	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	30 мин.
4 неделя Занятие 31	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	30 мин.

МАЙ

№ недели/занятие	Содержание занятий/задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 33	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	30 мин.

<p>2 неделя Занятие 34</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель». 	<p>30 мин.</p>
<p>3 неделя Занятие 35</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат». 	<p>30 мин.</p>
<p>4 неделя Занятие 36</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагат; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок». 	<p>30 мин.</p>

3. Физкультура в режиме дня

1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физкультурные занятия в зале или на улице	по расписанию	Инструктор по физкультуре
	Плавание _ (в осенне- зимний, весенний период года).	По расписанию	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	Воспитатели групп
4.	Секции: «Школа мяча», «Одаренные дети-акробатика»	ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
6.	Групповая, индивидуальная работа с детьми	по расписанию	Инструктор по физкультуре
7.	Самостоятельная двигательная активность детей	ежедневно	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные праздники	в соответствии с планом	Инструктор, родители, воспитатели

Список литературы

1. Программа «Старт» Л.В Яковлева, Р.Я Юдина
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
3. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
4. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
7. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008

