

Принято:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 62
Протокол № 3
«25» мая 2022 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 62
Я.И. Гярвите
«25» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ЗДОРОВЯЧОК»
МБДОУ Г. ИРКУТСК ДЕТСКИЙ САД № 62**

Автор-составитель:
Шутова Зоя Сергеевна
Инструктор по физической культуре

**Иркутск
2022**

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1. Пояснительная записка	1
2. Цель и задачи Программы	3
3. Принципы и подходы к формированию Программы	3
4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	4
5. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет	5
6. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.....	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Система физкультурно-оздоровительной работы	11
Режим двигательной активности	13
Формы организованной образовательной деятельности	15
Методы и приемы обучения	15
Этапы освоения Программы	16
Педагогическая диагностика	18
Работа с родителями (законными представителями)	21
Предметно-пространственная среда физкультурного зала	22
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
Комплексно-тематическое планирование от 2-3 лет	24
Комплексно- тематическое планирование от 3-4 лет	37
Комплексно- тематическое планирование от 4-5 лет	53
Комплексно- тематическое планирование от 5-6 лет	70
Комплексно- тематическое планирование от 6-7 лет	87
Календарный план работы по организации спортивных досугов и развлечений	105
Список литературы	108

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Здоровый, жизнерадостный и выносливый ребёнок - это желание каждого родителя и одна из основных задач, стоящих перед любым дошкольным учреждением. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

Замечательные слова когда-то сказал советский государственный деятель Анатолий Васильевич Луначарский: «Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Исследователи часто свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление.

В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности

Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его

работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Актуальность и значимость поставленных обществом задач позволяет сделать вывод, что физическое развитие ребенка является одним из ведущих направлений в деятельности дошкольных образовательных учреждений разного уровня.

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

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков, что и требует от педагогов установленные федеральные государственные образовательные стандарты в достижении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного периода.

В результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Исходя из актуальности возникла необходимость в разработке рабочей программы по физическому развитию детей.

Рабочая программа составлена для реализации Основной образовательной программы МБДОУ г. Иркутска детского сада № 62 в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой.

Программа направлена на оздоровление, гармоничное формирование молодого организма, профилактику негативных эмоций, установление нравственных и волевых качеств.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с

нормотивно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

2. Цель и задачи Программы

Цель: Всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, формирование у детей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранять и укреплять здоровье детей, повышать умственную и физическую работоспособность.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку.
- Развивать инициативность, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям

возрастной психологии и дошкольной педагогики)

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала)
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра
- составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей.

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

эстетическое развитие»	основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

5. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет

Возрастные особенности от 2 до 3 лет

На 3-м году жизни происходит развитие основных видов движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности. Дети учатся ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки. В 2-3 года дети обычно уже уверенно ходят, бегают, прыгают, поворачиваются, наклоняются, изменяют направление движения, ходят задом, осваивают подъем и спуск по лестнице. Для равновесия малыши часто двигаются, растопырив руки. Также при быстром движении им бывает трудно остановиться. Нужно быть готовым, что малыши в этом возрасте часто падают. Это связано с неразвитой координацией движения

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности изучаемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных

частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

6. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.

Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Учить бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Развивать способность сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Существенной структурной характеристикой ООП ДОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется

дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице				1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 3-4 мин	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-8 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультур	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40

	ный досуг					
	б) физкультурный праздник			2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3. Формы организованной образовательной деятельности

Физкультурные занятия

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно-игровые
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- в форме соревнования
- контрольно - зачетные занятия

Подвижные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

Игровые упражнения

Спортивные игры (элементы)

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

Физкультурные праздники

4. Методы и приемы обучения

Наглядные

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, 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.

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.

5. Этапы освоения Программы

1-я младшая группа

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, присесть. Бежит, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Проползает на четвереньках, лазит по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Способен энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

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

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

2-я младшая группа

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа от 4-5 лет

Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно

выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа дети от 5-6 лет

Планируемые результаты к концу пятого года:

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа дети от 6-7 лет

Планируемые результаты к концу шестого года:

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному

удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

6. Педагогическая диагностика

Реализация программы ДООУ предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

Уровни физического развития по освоению Программы

Низкий

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

Средний

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Протокол Мониторинга физических качеств для детей 2 младшей группы

ФИ ребенка	Бег 10 м. М-7.8-7.5 Д-8.0-7.6		Прыжок в длину М-50-85 Д- 55-80		Метание мешочка М-110-150 Д-100-140		Уровень ФР <i>Низкий</i> <i>Средний</i> <i>Высокий</i>	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1								
2								
3								
4								

Протокол Мониторинга физических качеств для детей средней группы

ФИ ребенка	Бег на 30 М-8.5-10 Д-8.8-10.5		Прыжок в длину М-75-95 Д-70-90		Метание мешочка М-4.0-4.5 Д-4.0-4.5		Гибкость М-2-5 Д-5-8		Статическое равновесие М-8-10 Д-10-12		Подъем туловища за 30 сек. М- 6-8 Д-4-6		Уровень ФР <i>Низкий</i> <i>Средний</i> <i>Высокий</i>	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1														
2														
3														
4														

Протокол Мониторинга физических качеств для детей старшей группы

ФИ ребенка	Бег на 30		Бег на 120		Прыжок в длину		Метание мешочка		Гибкость		Статическое равновесие		Подъем туловища за 30 сек.		Уровень ФР		
	М- Д-		М- Д-		М- Д-		М- Д-		М- Д-		М- Д-		М- Д-		<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	К
1																	
2																	
3																	
4																	

Протокол Мониторинга физических качеств для детей подготовительной группы

ФИ ребенка	Бег на 30		Бег на 120		Прыжок в длину		Метание мешочка		Гибкость		Статическое равновесие		Подъем туловища за 30 сек.		Уровень ФР		
	М-6.2-5.7 Д-6.5-5.9		М-31.5-35.2 Д-32.5-37.0		М-130-155 Д-125-150		М-8.5-12 Д-7.5-10		М-5-8 Д-8-12		М-35-42 Д-45-60		М-12-14 Д-9-12		<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	К
1																	
2																	
3																	
4																	

7. Работа с родителями (законными представителями)

Цель: формирование сотрудничества между семьёй и педагогами дошкольного образования

Задачи: знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями; привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Годовой план работы с родителями

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Выступление на родительском собрании «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию двигательная активность ребенка в режиме дня»
Октябрь	Консультация для родителей «Делайте дома вместе с детьми» Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей.
Ноябрь	Привлечь родителей к подготовке и возможному участию в поведении практикума по ПДД
Декабрь	Консультация на тему «Осанка вашего ребенка» Провести индивидуальные консультации «Профилактика плоскостопия»
Январь	Подготовить фотовыставку с проведения эстафет зимних игр. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома»
Февраль	Привлечь родителей к подготовке в развлечении «День защитника Отечества» Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой» Консультация «Какой спорт полезен ребенку?»
Март	Привлечь родителей к подготовке праздника посвященного 8 марта
Апрель	Организовать для родителей фотовыставку о развлечении посвященном Дню Космонавтики
Май	Консультация «Закаливание организма детей»

8. Предметно-пространственная среда физкультурного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности интересов.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно- насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей)
- трансформируемой – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;
- доступной обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).
- безопасной- все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В физкультурных залах ДОУ имеется оборудование:

- спортивный комплекс 1 (гимнастические стенки)
- гимнастические скамейки
- тропа «здоровья»
- ребристые дорожки
- передвижные туннели
- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- тренажеры

- маты гимнастические
- канаты
- фитболы
- гимнастические скамейки
- нестандартное спортивное оборудование
- координационная лестница
- Инвентарь:
- гимнастические палки
- островки
- парашюты
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- скакалки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- гантели детские
- массажеры для стоп
- мр-3-проигрователь

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов.

Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Комплексно-тематическое планирование от 2-3 лет
 Образовательная область «Физическое развитие»
 1-я младшая группа

Сентябрь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Здравствуй, детский сад! Наша группа»	2-я неделя « Наши игрушки»	3-я неделя «Вместе с куклой Машей »	4-я неделя «Мы в лесок пойдем, мы грибок найдем»
Вводная часть	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.			
ОРУ	С флажками С.Ю. Федорова стр.25	Со скамейкой С. Ю. Федорова стр.26	С флажками С.Ю. Федорова стр.25	Со скамейкой С. Ю. Федорова стр.26
Основные виды движений	-прыжки на двух ногах на месте -проползание заданного расстояния -скатывание мяча с горки	-проползание заданного расстояния до предмета -прыжки на двух ногах на месте, с хлопками -катание мяча в паре с воспитателем	-прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед -проползание заданного расстояния от игрушке к игрушке	-проползание в вертикально стоящий обруч -прыжки на двух ногах, с продвижением вперед и хлопками

			-катание мяча двумя руками воспитателю	-катание мячей двумя руками друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	«К мишке в гости»	«К лисичке в гости»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

Образовательная область «Физическое развитие»

1-я младшая группа

Октябрь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Падают, падают листья»	2-я неделя «Урожай собирай»	3-я неделя «Угощение осени»	4-я неделя «Дети в детском саду»
Вводная часть	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.			
ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками

	С.Ю.Федорова стр. 31	С.Ю.Федорова стр. 32	С.Ю.Федорова стр. 31	С.Ю.Федорова стр. 32
Основные виды движений	-подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка -подползание под веревку -прокатывание мяча одной и двумя руками	-подпрыгивание до погремушки , подвешенной выше поднятых рук ребенка -прокатывание мяча под дугу и проползание за ним -подлезание под веревку	-прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка -подползание под веревку, примерно на 50 см. от пола, за стоящей впереди игрушкой -катание мяча среднего размера друг другу	-подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка -Проползание в вертикально стоящий обруч к впереди стоящей игрушке -прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом
Подвижные игры	«Собери пирамидку»	«Доползи до игрушки»	«К мишке в гости»	«Доползи до игрушки»
Малоподвиж- ные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Ходьба с осенними листочками	Ходьба с осенними листочками

**Образовательная область «Физическое развитие»
1-я младшая группа**

Ноябрь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Кто живет в осеннем лесу»		3 - 4-я неделя «Кукла Зоя ложится спать»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.				
Вводная часть	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях.			
ОРУ	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 37	С лентами С.Ю.Федорова стр. 38	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 37	С лентами С.Ю.Федорова стр. 38
Основные виды движений	1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2 Проползанные в два вертикально стоящих друг за другом обруча. 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за	1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 3.Прокатывание мяча	1.Подпрыгивание до игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2.Прокатывание двух мячей поочередно, двумя руками.	1.Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно,

	ним.	одной рукой между двумя игрушками.		двумя руками. 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
Подвижные игры	«Скати с горки»	«Скати и догони»	«Подпрыгни до ладони»	«Догони мяча»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

Образовательная область «Физическое развитие»

1-я младшая группа

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Белый снег, пушистый»	3-я неделя «Наряжаем елку»	4-я неделя «Праздник новогодней елки»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: формировать умение в основных видах			

движений (ходьбе ,беге, прыжках); формировать умение сохранять устойчивое положение тела.				
Вводная часть	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Бег, догоняя катающие предметы.			
ОРУ	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 42	На стульчиках С.Ю.Федорова стр. 43	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 42	На стульчиках С.Ю.Федорова стр. 43
Основные виды движений	1.Перепрыгивание через веревку лежащую на полу. 2.Проползание в заданном направлении. 3.Скатывание мяча с горки.	1. Пропозание заданного направления до предмета. 2. Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу. 3. Прокатывание мяча руками.	1. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед 2.Катание мяча двумя руками воспитателю. 3.Перелазание через валик.	1.Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3.Катание мяча двумя руками друг другу.
Подвижные игры	«Через ручеек»	«Лови мяч»	«Пройди по мостику»	«Перелезь через бревно»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

**Образовательная область «Физическое развитие»
1-я младшая группа**

Январь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Украшение для снеговика»	3-я неделя «Еду, еду к бабе, к деду»	4-я/5-я неделя «Теремок зимой»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений, обеспечить закаливание организма.				
Вводная часть	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катающие предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.			
ОРУ	С лентами С.Ю.Федорова стр. 48	С мячами С.Ю.Федорова стр. 47	С лентами С.Ю.Федорова стр. 48	С мячами С.Ю.Федорова стр. 47
Основные виды движений	1.Прыжки в высоту. 2.Перелазание через валик. 3.Бросание мяча двумя руками снизу.	1.Проползание под дугу. 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. 3.прокатывание мяча одной и двумя руками по дугу.	1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2.Бросание двумя руками снизу. 3.Подлезание под веревку.	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей

				игрушки.
Подвижные игры	«Пройди по дорожке»	«Лови мяч»	«Через ручеек»	«Брось мяч»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Домашние животные»	3 - 4-я неделя «23 февраля- праздник»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения; Обеспечивать закаливание организма.		
Вводная часть	Ходьба со сменой направления движения; бег между двумя линиями; бег в различных направлениях.	

ОРУ	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 54	С мягкими модулями С.Ю.Федорова стр. 55	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 54	С мягкими модулями С.Ю.Федорова стр. 55
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3.Скатывание мяча с горки	1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. 2.Проползание заданного расстояния , прокатывая мяч перед собой. 3 . прокатывание мяча одной рукой между двумя предметами	1.Подпрыгивание до игрушек находящихся выше поднятых рук ребенка 2. Ловля мяча брошенного воспитателем 3.Прыжки с продвижением вперед, с мячом в руках.	1. Перепрыгивание через веревочку или гимнастическую палку, лежащую на полу 2.Подползание под гимнастическую палку на высоте 50 см. от пола
Подвижные игры	«Скати с горки»	«Скати и догони»	«Пройди по мостику»	«Пройди по дорожке»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

Образовательная область «Физическая культура»
1-я младшая группа
МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Поздравляем маму»	2-я неделя «Теплое солнышко»	3 - 4-я неделя «Большие и маленькие»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей				
Вводная часть	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Бег за воспитателем, от воспитателя. Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.			
ОРУ	С флажками С.Ю.Федорова стр. 59	Со скамейкой С.Ю.Федорова стр. 60	С флажками С.Ю.Федорова стр. 59	Со скамейкой С.Ю.Федорова стр. 60
Основные виды движений	1.Бросание мяча воспитателю. 2.Проползание заданного расстояния. 3.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	1.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2.Перелазание через бревно. 3. Бросание мяча двумя руками воспитателю.	1.Перелазание через скамейку 2.Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мяча двумя руками в произвольном направлении.	1. Прыжки на двух ногах как можно дальше. 2.Прокатывание мячей двумя руками в разных направлениях.

Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Перепрыгни через ручеек»	«Пройди по дорожке»	«Курочка-хохлатка»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Звенит капель»	3-я неделя «Дом веселого скворца»	4-я/5 -я неделя «Зоопарк»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; Обеспечивать закаливание организма детей.</p>			

Вводная часть	Ходьба с перешагиванием веревки приподнятой на высоте 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Ходьба со сменой характера движения, бег со сменой направления движения.			
ОРУ	С платочками С.Ю.Федорова стр. 65	Со стульчиками С.Ю.Федорова стр. 66	С платочками С.Ю.Федорова стр. 65	Со стульчиками С.Ю.Федорова стр. 66
Основные виды движений	1.Подползание под дугу. 2.Прыжки с места на двух ногах, как можно дальше 3.Прокатывание одной и двумя руками под дугу	1.Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка 2.Подползание под веревку 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. прокатывание мяча между предметами 3.Проползание в вертикально стоящий обруч	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2.прокаьтывание мяча одной рукой , бег за мячом.
Подвижные игры	«Мишки идут по лесу»	«Попади в воротца»	«Мишки идут по лесу»	«Попади в воротца»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

**Образовательная область «Физическая культура»
1-я младшая группа**

МАЙ	Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Одуванчики цветы, словно солнышко желты»	2-я неделя «Праздники и выходные»	3 - 4-я неделя «Здравствуй, лето»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная часть	Ходьба с перешагиванием веревки , приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный до 80 м. Ходьба, огибая предметы.			
ОРУ	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 71	С модулями С.Ю.Федорова стр. 72	С кубиками С.Ю.Федорова стр. 71	С модулями С.Ю.Федорова стр. 72
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	1.Прыжки с продвижением вперед. 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча 3.Скатывание мяча с	1.Подпрыгивание до двух игрушек находящихся выше поднятых рук ребенка 2.Прокатывание двух мячей поочередно	1.Подползание под гимнастическую палку на высоте 50 см. от пола 2. прокатывание двух мячей поочередно под

		горки и скатывание вслед за ним	между предметами	дугу 3.Прыжки на месте как можно дальше с мячом в руках.
Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Перешагни через ручеек»	«Попади в воротца»	«Перешагни через ручеек»
Малоподви жные игры	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

2. Комплексно-тематическое планирование от 3-4 лет
Образовательная область «Физическая культура»
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя « Наши игрушки»	3-я неделя «Овощи»	4-я неделя «Фрукты»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

**Образовательная область «Физическая культура»
2-я младшая группа
ОКТАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Где растет репка?»	2-я неделя «Урожай собирай»	3-я неделя «ОБЖ- чтобы не попасть в беду»	4-я неделя «Дети в детском саду»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные	1. Упражнения в	1. Прыжки из обруча	1 Прокатывание	1 Ползание

виды движений	сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. Бег по залу в разных направлениях.	мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами, не задевая их	«Крокодильчики» (ползание под переладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

Образовательная область «Физическая культура»

2-я младшая группа

НОЯБРЬ

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

Этапы занятия	«Кто живет в осеннем лесу»		«Ботинки и сапожки»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</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	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.

			«быстрые жучки» (ползание).	
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподви жные игры	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

Образовательная область «Физическое развитие»

2-я младшая группа

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Пришла зима» 01.12.- 04.12.	3-я неделя «Наряжаем елку»	4-я неделя «Новый год» 21.12-25.12

	07.12.-11.12	14.12-18.12		
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
Основные виды движений	<p>1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);</p> <p>2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).</p>	<p>1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;</p> <p>2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).</p>	<p>1. Ползание под доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»);</p> <p>2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом</p>

				(игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

Образовательная область «Физическое развитие»

2-я младшая группа

Январь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
Этапы занятия		«Конфеты и сладости» 11.01-15.01.2021	«Санки и горки» 18.01-22.01.2021	«В гости к белому медвежонку» 25.01.-29.01.2021
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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>				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как

				распускается цветочек»)
--	--	--	--	----------------------------

**Образовательная область «Физическая культура»
2-я младшая группа
ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Домашние животные»		3 - 4-я неделя «23 февраля- праздник»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53

Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

**Образовательная область «Физическая культура»
2-я младшая группа
МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Поздравляем маму»	2-я неделя «Теплое солнышко»	3 - 4-я неделя «Большие и маленькие»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться 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.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59

Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»

2-я младшая группа

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя
Этапы занятия	«Звонит капель»	«Дом веселого скворца»	«Зоопарк»

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное 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 по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.

Подвижные игры	«Тишина»	«Ровным кругом»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Апрель»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

**Образовательная область «Физическая культура»
2-я младшая группа
МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Одуванчики цветы, словно солнышко желты»	2-я неделя «Праздники и выходные»	3 - 4-я неделя «Здравствуй, лето»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.			
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в		

часть	полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С лентами Л. И. Пензулаева стр. 66	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 67	С гантелями Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба бокром приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и кот»	«Кошки-мышки»	«У медведя во бору»

Малоподвижные игры		«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»
--------------------	--	-------------------------	---------------------	-----------------

**3. Комплексно-тематическое планирование от 4-5 лет
Образовательная область «Физическое развитие»**

Средняя группа.

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Здравствуй, детский сад»	2-я неделя «Наша группа»	3-я неделя «Овощи на огороде»	4-я неделя «Фрукты и ягоды в саду и лесу»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</p>				<p><u>Безопасность:</u> формировать</p>

ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	навыки
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <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>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»	

	одному				
--	--------	--	--	--	--

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа.

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Лес: деревья и кустарники»	2-я неделя «Такие разные зернышки»	3-я неделя «ОБЖ – чтобы не попасть в беду»	4-я неделя «Запасы на зиму»	
<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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	<u>Музыка:</u> разучивать
Малоподвижные	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <u>Труд:</u> учить готовить инвентарь перед

					началом проведения занятий и игр
--	--	--	--	--	----------------------------------

**Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа.
НОЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности			Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Транспорт, правила поведения на дороге»	3-я - 4-я неделя «Такая разная обувь»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>			<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять</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	речевую активность.
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
Подвижные игры	«Быстрее к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа.
ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «День и ночь – сутки прочь»	3-я неделя «Здравствуй, зимушка - зима»	4-я неделя «Подарки Деда Мороза»		
<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.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	<u>Коммуникация:</u>

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</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 высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>	<p>обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Птички и птенчики»</p>	<p>«Птички в гнездышках»</p>	<p>«Снежинки-пушинки»</p>	<p>«Мороз красный нос»</p>	
<p>Малоподв. игры</p>	<p>«Найдем воробышка»</p>	<p>«Летает – не летает»</p>	<p>«Кто дальше бросит снежок»</p>	<p>«Елочка»</p>	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа.
ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Зимние развлечения»	4-я/5-я неделя «Зимние холода»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)</p>	<p>тела, формировать словарь. <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <u>Музыка:</u> учить</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Самолёты»</p>	<p>«Зайка беленький сидит»</p>	<p>«Собери букет»</p>	<p>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <u>Музыка:</u> учить</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)</p>	<p>«Зимушка-зима». Танцевальные движения</p>	<p>«Жили – были зайчики»</p>	<p>«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)</p>	<p>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <u>Музыка:</u> учить</p>

					выполнять движения, отвечающие характеру музыки
--	--	--	--	--	---

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа.

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествие в Африку с доктором Айболитом»	2-я неделя «Море и его обитатели»	3-я неделя «Защитники»	4-я неделя «Чаепитие»	
<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>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</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 врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	<p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p>
Основные	1. Прыжки на двух	1. Перебрасыв. мяча друг	1. Ползание по	1. Ходьба и бег по	

виды движений	ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со прыгиванием)	другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	<u>Социализация:</u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u>Познание:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
Подвижные игры	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
Малоподвижные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа.

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
---	-------------------

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

Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	<p>кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»	
Малоподв. игрв	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»	

**Образовательная область «Физическое воспитание»
Средняя группа
АПРЕЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Кто построил этот дом»	2-я неделя «День космонавтики – праздник моей страны»	3-я неделя «Выдумщики и изобретатели»	4-я/5 -я неделя «Такие разные насекомые»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места.	

	вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Подвижные игры	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа. Май.**

Май		Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Во поле береза стояла»	2-я неделя «Праздничная почта»	3-я неделя «Летние путешествия»	4-я неделя «Здравствуй, лето»	«Здоровье»: учить	

<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</p>					<p>технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»</p>				<p><u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p>
<p>ОРУ</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С обручем</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>Без предметов</p>	<p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p>
<p>Основные виды движений</p>	<p>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</p>	<p>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»</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p><u>Коммуникация:</u> формировать умение договариваться об условиях</p>
<p>Подвижные</p>	<p>«Пчелки»</p>	<p>«Собери букет»</p>	<p>«Лягушки»</p>	<p>«Прыжки на травке»</p>	

игры					игры, объяснить правила игры
Малоподвижные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

4. Комплексно-тематическое планирование от 5-6 лет
Образовательная область «Физическое воспитание»
Старшая группа
Сентябрь

	Сентябрь			
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони			
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении Игровое упражнение «Быстро в колонну». Ходьба между предметами (расстояние между кубиками 40 см).			
О.Р.У.	б/п	С палками	С мячом	С обручем

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<p>2-я часть</p> <p>Основные виды движений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс – 3,4 раза. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция – 4м), повторить 2,3 раза. 3. перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м), бросая мяч двумя руками снизу – 10, 12 раз. 4. Ходьба по 	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пингвины» - стр. 17 Пензулаева Л.И. 2. «Не промахнись» Пензулаева Л.И. стр. 17. 3. «По мостику» - Пензулаева Л.И. стр.17 4. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 5. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета» Пензулаева Л.И. стр. 19. 5-6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Передай мяч» Пензулаева Л.И. стр. 20</p> <p>«Не задень»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из – за головы. <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Не попадись» Пензулаева Л.И. стр.</p>

	гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.		Пензулаева Л.И. стр.20	23 «Мяч о стенку» Пензулаева Л.И. стр. 23.
Подвижные игры	«Мышеловка» Пензулаева Л.И. стр. 15	«Ловишки» с ленточками Пензулаева Л.И. стр. 18	«Мы веселые ребята» Пензулаева Л.И. стр. 20	«Быстро возьми» Пензулаева Л.И. стр. 23
Малоподвижные игры	-	« У кого мяч?» Пензулаева Л.И. стр. 18	«Найди промолчи» стр. 20 Пензулаева Л.И.	-

**Образовательная область «Физическое воспитание»
Старшая группа
Октябрь**

Задачи	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках, равновесии и перебрасывании мяча. Развивать координацию движений при перебрасывании
---------------	--

	мяча. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1 – 1, 5 минуты. Развивать внимание, находчивость.			
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70 – 80 см от другого. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким семенящим шагом с переходом на обычную ходьбу. На редкие удары бубна – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом.			
О.Р.У.	б/п	С палками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс – 2,3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого – 4,5 штук. Повторить 2,3 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч – 10, 12 раз. 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги – 8.10 раз. 	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведи мяч» Пензулаева Л.И. стр. 31. 2. «Мяч водящему» Пензулаева Л.И. стр. 31 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м – 4,5 раз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на препятствие (высота 20 см) – 2,3 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс). 3. «Попади в корзину» -

	раза.		Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола – 3,4 раза.	баскетбольный вариант). Пензулаева Л.И. стр. 37.
Подвижные игры	«Перелет птиц» Пензулаева Л.И. стр. 28	«Не попадись» Пензулаева Л.И. стр. 29	«Не оставайся на полу» - Пензулаева Л.И. стр. 30	«Гуси – лебеди» Пензулаева Л.И. стр. 35
Малоподвижные игры	-	-	«летает – не летает» Пензулаева Л.И. стр. 36	«Затейники» Пензулаева Л.И. стр. 37

Образовательная область «Физическое воспитание»

Старшая группа

Ноябрь

Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами.
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колена, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию с

	расстоянием – 40см. Остановка по сигналу «Стоп!».			
О.Р.У.	Б/П	С ПАЛКАМИ	С МЯЧОМ	С ОБРУЧЕМ
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 м)Повторить 2 раза. 3. Переброска мяча руками 	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч о стенку» - одна группа детей получает мячи и строится в колонну перед стенкой. Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра. 2. «Поймай мяч» - другая группа детей разделяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза. 2. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.

	снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	метров друг от друга, а третий игрок находится между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой и поймать его. Если ему удастся, то он меняется местами с проигравшим		
Подвижные игры	«Пожарные на учении» Пензулаева Л.И. стр. 39	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Ловишки – перебежки»
Малоподвижные игры	«Найди свою пару»	-	-	-

**Образовательная область «Физическое воспитание»
Старшая группа
Декабрь**

Темы занятия	1-я неделя «Времена года. Календарь»	2-я неделя «Новогодний праздник. Елка наряжается»	3-я неделя «Новогодний праздник. Дед Мороз и Санта-Клаус»	4-я неделя «Новогодний праздник. Коляда»
	Декабрь			
Задачи	Упражнять детей сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча Упражнять в метании снежков на дальность. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.			
1-я часть Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. Команда «Сделай фигуру» - остановка по сигналу и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную.			
О.Р.У.	Б/П	С палками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть:</p> <p>Основные виды движений</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Игровые упражнения:</p> <p>2. «Метко в цель» - играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу педагога броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с раст. 3 м правой, левой рукой.</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p>	<p>1. «Пройдем по мосточку» - ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце сойти, не спрыгивая.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, (раст. между предметами 40 см).</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мороз – красный нос» Пензулаева Л.И. стр. 49</p>	<p>«Охотники и зайцы» Пензулаева Л.И. стр. 53</p>	<p>Игра «смелые воробышки» Пензулаева Л.И. стр. 54</p>	<p>«Хитрая лиса» Пензулаева Л.И. Стр. 56</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«У кого мяч»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами за самым ловким Морозом</p>	<p>«Если весело живется делает так»</p>	<p>«У дяди Томаса»</p>

**Образовательная область «Физическое воспитание»
Старшая группа**

Январь				
Тема недели		«Цирк» 11.01-15.01.2021	«Зимние игры и соревнования» 18.01-22.01.2021	«Путешествия на Север» 25.01.- 29.01.2021
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжая формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Повторить упражнения с бегом и метанием. Повторить ходьбу между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закреплять навык метания снежков на дальность.</p>			
1-я часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Построение в колонну по одному; ходьба и бег в среднем темпе. Перестроение в 2 колонны. Бег врассыпную; ходьба между предметами «змейкой».</p>			
О.Р.У.	Б/П	С ПАЛКАМИ	С МЯЧОМ	С ОБРУЧЕМ
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:	1. равновесие – ходьба и бег по	1. Прыжки в длину с места (расстояние	1. Перебрасывание мячей друг другу	1. «Пробеги – не задень» - бег

Основные виды движений	<p>наклонной доске (высота – 40 см, ширина – 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м, 2-3 раза).</p> <p>3. Метание – броски набивного мяча в шеренгах.</p>	<p>– 40см), повторить 6-8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p>	<p>(двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении и забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>между снежками, положенными в одну линию. 2 раза.</p> <p>2. «Кто дальше бросит» - дети лепят снежки и строятся на исходную позицию в шеренгу. По команде «Бросили!» - метание снежков на дальность. Для ориентира ставят кегли или цветные флажки.</p>
Подвижные игры	<p>«Медведи и пчелы» Пензулаева Л.И.стр. 59</p>	<p>«Совушка» Пензулаева Л.И. стр. 61</p>	<p>«Замри»</p>	<p>«Невод»</p>
Малоподвижные игры	<p>-</p>	<p>«Сделай фигуру»</p>	<p>-</p>	<p>« 4 стихии»</p>

**Образовательная область «Физическое воспитание»
Старшая группа**

		Февраль			
Задачи Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия по повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом.				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога бег врассыпную, бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления.				
О.Р.У.	б/п	С палками	С мячом	С обручем	
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8	
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны	1. Прыжки через бруски правым (левым боком). 3-4 раза. 2. Прыжки в длину с места (расст. 50	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с	1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение	

	<p>2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки через бруски (6-8 шт), высота бруска до 10 см без паузы 2-3 раза.</p> <p>3. Бросание мяча в корзину (кольцо) с расст. 2м двумя руками из – за головы (5-6 раз).</p>	<p>см), 8-10 раз.</p> <p>3. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом – расст. 6м, 2-3 раза.</p> <p>4. Лазание – подлезание под дугу – высота 40 см, не касаясь руками пола, в группировке, 2-3 раза.</p>	<p>расстояния 2,5 м – 5, 6 раз.</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) – высота – 40 см, 2 -3 раза подряд.</p>	<p>спуск, не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м), 2-3 раза.</p>
Подвижные игры	«Пастух и стадо»	«Кто быстрее до флажка»- подвижная эстафета с бегом.	Подвижная эстафета «Кто быстрее» с прыжками Пензулаева Л.И. стр. 79	Подвижная эстафета «Ловкие ребята» Пензулаева Л.И. стр. 79
Малоподвижные игры				

«Образовательная область «Физическое воспитание»

Старшая группа

Март

Тема недели	1-я неделя «Здравствуй солнышко»	2-я неделя «Весна. Капель. Половодье».	3-я неделя «Спички детям не игрушка»	4-я неделя «Весна. Прилет птиц»
Месяц	Март			

Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча; развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом на скорость. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонны по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.			
1-я часть вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога выполнить поворот в другую сторону, бег с поворотом в другую сторону, бег в рассыпную. Непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты с переходом на ходьбу. Педагог следит за внешними признаками утомления, в случае необходимости снижает нагрузку.			
О.Р.У.	Б/П	С ПАЛКАМИ	С МЯЧОМ	С ОБРУЧЕМ
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (на расст. 40 см один от другого), 2-3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 2. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьей», 2-3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным

	отскоков от пола посередине шеренги.	(10 – 12 раз).	плеча, 5-6 раз.	шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше. 3. Прыжки вправо, влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м, повтор – 2, 3 раза.
Подвижные игры	«Горелки» Пензулаева Л.И. стр. 77	«Карусель»	«Стоп»	«Караси и шука»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Угадай на ощупь»	-	-

Образовательная область «Физическое воспитание»

Старшая группа

Апрель

Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
---------------	--

	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость.			
1-я часть вводная	Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры на расстоянии 30 – 40 см один от другого), бег в рассыпную. Построение в шеренгу, равнение, осанка. Перестроение в 2-3 шеренги.			
О.Р.У.	б/п	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 8-10 раз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 2. Пролезание в обруч прямо и боком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 2-3 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки в стороны.
Подвижные игры	«Передай мяч» в колонне Пензулаева	«Ловишки – перебежки» Пензулаева Л.И. стр.	«Догони обруч» Пензулаева Л.И, стр.	«Перебрось и поймай» Пензулаева

	Л.И. стр. 86	86	88	Л.И. стр. 88
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»			

Образовательная область «Физическое воспитание»

Старшая группа

Месяц	Май			
Темы недели	1-я неделя «Моя страна»	2-я неделя «Моя столица»	3-я неделя «Скоро лето»	4-я неделя «Здравствуй, лето!»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога, в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. Разучить прыжок в длину с разбега.			
1-я часть вводная	Построение в шеренгу, колонну, перестроение в 2 колонны. Равнение, осанка, расчет по порядку. Ходьба и бег на носках, на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по массажным и ребристым дорожкам			
О.Р.У.	б/п	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Броски мяча о стенку (диаметр 8-10 см) с расстояния 2м одной рукой,	1. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьей» 2	1. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь

	ловля двумя руками. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5м (2-3 раза).	раза. 2. Прыжки в длину с разбега. 5-6 раз.	2. Броски мяча об пол двумя руками и ловля его (10 – 15 раз).	двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза)
Подвижные игры, эстафеты	«Прокати – не урони» Пензулаева Л.И, стр. 97	«Мышеловка»	«Третий лишний»	«Удочка»
Малоподвижные игры		Игры с парашютом		Самомассаж лица, шеи, рук.

5. Комплексно-тематическое планирование от 6-7 лет
Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Встречи друзей»	2-я неделя «Встречи друзей»	3-я неделя «Осенины: осенняя»	4-я неделя «День»	
					<u>Здоровье:</u>

Этапы занятия	после лета»	после лета»(продолжение)	ярмарка»	дошкольного работника»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</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>				<p><u>Социализация:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют поражениям и радуются спортивным победам</p>
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными</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 подтягива ни ем руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн</p>	<p>сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют поражениям и радуются спортивным победам <u>Безопасность:</u> формировать навыки</p>

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

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
ОКТАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Такой разный урожай»	2-я неделя «Встречаем гостей»	3-я неделя «Обж – чтобы не попасть в беду»	4-я/5-я неделя «Веселая ярмарка»	
<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><u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение,</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.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками	
Основные виды	1. Прыжки, спрыгивание со	1. Ходьба по скамейке приставным шагом,	1. Пролезание через три обруча (прямо,	1. Ходьба по узкой скамейке	

движений	<p>скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	<p>дружелюбие).</p> <p><u>Коммуникация</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимна., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><u>Труд:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><u>Музыка:</u> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить</p>
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»	

					игры и упражнения под музыку
--	--	--	--	--	------------------------------

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Веселый светофор»	2-я неделя «Хорошая книга – лучший друг»	3-я неделя «Большие права для маленького ребенка»	4-я неделя «Свет и тепло в доме»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
Вводная часть	<p>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 враспынную, с остановкой на сигнал</p>				<p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения</p>

ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
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 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. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа.
ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Измерение времени-календарь» 01.12.- 04.12.	2-я неделя «Измерение времени: часы» 07.12.-11.12	3-я неделя «Какого цвета зима» 14.12-18.12	4-я неделя «Новый год шагает по планете» 21.12-25.12	
<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 элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды	1. Прыжки из глубокого приседа	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя	1. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	

движений	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p>	<p>стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</p>	<p>их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение	

				«Снежная королева»	
--	--	--	--	--------------------	--

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Каникулы	2-я неделя каникулы	3-я неделя «Театр» 18.01-22.01.2021	4-я/5-я неделя «Путешествие к Северному полюсу» «Путешествие в Антарктиду» 25.01.-29.01.2021	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу);</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> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с				

	выполнением заданий, челночный бег				<p><u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p> <p>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу</p> <p>5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествие в Америку»	2-я неделя «Путешествие в глубины океана»	3-я неделя «Путешествие в прошлое: крепости и богатыри»	4-я неделя «Мир природный и рукотворный»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
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				<p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	<p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
Основные	1. Ходьба по	1. Ходьба по	1. Ходьба по	1. Ходьба по	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения</p>

ВИДЫ движений	скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	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	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
---	-------------------

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Красота и доброта»	2-я неделя «Живая и неживая природа»	3-я неделя «Детям спички не игрушка: противопожарная безопасность»	4-я неделя «Такие разные звуки»	образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными</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	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со	

	положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	4. Прыжки на одной ноге через шнур	3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»	<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День смеха» «Путешествие в прошлое: динозавры и	2-я неделя «Планета Земля. День космонавтики»	3-я неделя «Путешествие в Австралию»	4-я/5-я неделя «Путешествие на Родину Олимпийских игр»	<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной

	мамонты»				водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	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				<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
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	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	<u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

	стенке			длинную скакалку	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа
МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Моя страна и ее соседи»	2-я неделя «Прздник моей страны – День Победы»	3-я неделя «До свиданья, детский сад»	4-я неделя «Здравствуй, лето!»	
					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания,

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>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</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	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>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. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	

Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»	сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

6. Календарный план работы по организации спортивных досугов и развлечений

<i>Срок проведения</i>	<i>Возрастная группа</i>				
	<i>Первая младшая</i>	<i>Вторая младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
Сентябрь	Адаптационный период				
Октябрь	Адаптационный период	Осенние развлечения «В гости к Мишке»	Осенние развлечения «В осеннем лесу»	«Осенние эстафеты»	«Осенние эстафеты»
Ноябрь			Игровое занятие по ПДД	Практикум по ПДД «Внимание, дорога!»	Практикум по ПДД «Внимание, дорога!»
Декабрь					
Январь	Игровое занятие «Зимушка- зима»	Игровое занятие «Зимушка- зима»	Игровое занятие «Нам праздник веселый зима принесла!»	Неделя здоровья «Зимние забавы»	Неделя здоровья «Зимние забавы»
Февраль			Спортивное развлечение «Дружно, весело играя, мы здоровья»	Физкультурное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества	Физкультурное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества

			прибавляем». (совместно с музыкальным руководителем)	«Мы brave солдаты!» (совместно с музыкальным руководителем)	«Мы brave солдаты!» (совместно с музыкальным руководителем)
Март	Игровое занятие «Весна пришла!»	Игровое занятие «Весна пришла!»	Игровое занятие «Прогулка в весенний лес»	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья!»
Апрель			Игровое занятие «Космическое путешествие»	Тематическое занятие ко Дню космонавтики «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»	Тематическое занятие ко Дню космонавтики «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»
Май					
Июнь	Праздник, посвященный « Дню защиты детей» совместно с музыкальными руководителями	Праздник, посвященный « Дню защиты детей» совместно с музыкальными руководителями	Праздник, посвященный « Дню защиты детей» совместно с музыкальными руководителями	Праздник, посвященный « Дню защиты детей» совместно с музыкальными руководителями	Праздник, посвященный « Дню защиты детей» совместно с музыкальными руководителями
Июль	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»

7. Список литературы

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой
2. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
3. О.Н. Моргунова « Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007 г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
8. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Творческий центр. Москва 2005 г.
9. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. Методическое пособие | Федорова Светлана Юрьевна 2018 г.