

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №165 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Принято  
на педагогическом совете  
МОУ детский сад № 165  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждено  
Заведующий МОУ детский сад № 165  
Т.Е. Ваграмян  
Приказ № 119 от «31» 08 2022г.



### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АБДУРАГИМОВОЙ ЛАРИСЫ ВАЛЕРИЕВНЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-8 ЛЕТ)**

Автор- составитель:  
Абдурагимова Лариса Валериевна

Волгоград, 2022 год

## Содержание

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы .....	4
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.....	7
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	9

### II. Содержательный раздел:

Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года).....	11
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года).....	11
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года).....	12
2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-8 года).....	12
2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы.....	13
2.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.....	14
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	19

### III. Организационный раздел:

3.1. Организация двигательного режима.....	21
3.2. Расписание НОД.....	23
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	24
3.4. Условия реализации рабочей программы.....	25
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	27
3.6. Культурно-досуговая деятельность.....	27
3.7. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений.....	30
3.8. Информационно-методическое сопровождение программы.....	34
3.8. Развернутое планирование организованной деятельности.....	37

IV. Презентация программы.....	35
--------------------------------	----

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

1.1. В системе дошкольного образования произошли и происходят глобальные изменения. Они связаны с тем, что в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» система дошкольного образования стала первой ступенью системы образования России. Это повлекло принятие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), который определяет - какой должна быть программа дошкольной образовательной организации, какие условия нужны для ее реализации. В связи с этим возрастает значение планирующей функции в системе дошкольного образования, т.е. рабочей программы воспитателя. Рабочая Программа воспитателя создана на основе Основной образовательной программы МОУ детский сад №165, определяет комплекс условий и средств воспитания, обучения, оздоровления, коррекции развития детей, реализуемых на основе имеющихся ресурсов в соответствии с современным социальным заказом.

Программа ориентирована на гуманистические ценности, партнерское взаимодействие детей и взрослых, на создание условий для развития личности ребенка, повышение его уверенности в себе, в своих силах, на его свободное творческое самовыражение.

#### **Рабочая программа разработана в соответствии:**

- Конституцией Российской Федерации
- Гражданским кодексом Российской Федерации
- Конвенцией о правах ребенка
- Семейным кодексом Российской Федерации
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28;
- ФГОС дошкольного образования (от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 №30384);
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий», письмом МО РФ №89/34-16 от 02.06.1998г
- Уставом МОУ детский сад № 165;
- Основной образовательной программой дошкольного образования МОУ детского сада №165, принята решением педагогического совета.
- «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой., 2020 г

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебный год для работы с детьми дошкольного возраста (3-8 лет) общеразвивающей направленности.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные задачи:*

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

#### *Образовательные задачи:*

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

#### *Воспитательные задачи:*

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### ***Принципы и подходы к формированию рабочей программы***

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

### ***Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:***

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
  - 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;

- Строится с учетом принципа 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 непосредственно 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;
  - Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

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

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

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 определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

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

Двигательная деятельность ребенка становится все 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.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка 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 ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

### **Подготовительная группа (от 6 до 8 лет)**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

#### 1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Возрастная группа	Планируемые результаты
3 - 4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы;</li> <li>- строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;</li> <li>- энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед;</li> <li>- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком;</li> <li>- энергично отталкивать мячи при катании, бросании;</li> <li>- ловить мяч двумя руками одновременно;</li> <li>- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;</li> <li>- реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;</li> <li>- выполнять правила в подвижных играх;</li> <li>- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</li> </ul>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно держать осанку;</li> <li>- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;</li> <li>- перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</li> <li>- энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;</li> <li>- в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;</li> <li>- прыгать через короткую скакалку;</li> <li>- принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди);</li> <li>- строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения;</li> <li>- выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;</li> <li>- самостоятельно организовать знакомые игры;</li> <li>- действовать по сигналу.</li> </ul>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно держать осанку;</li> <li>- осознанно выполнять движения;</li> <li>- бегать наперегонки, с преодолением препятствий;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке, меняя темп;</li> <li>- 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;</li> <li>- сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;</li> <li>- ориентироваться в пространстве;</li> <li>- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;</li> <li>- проявлять интерес к различным видам спорта;</li> <li>- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;</li> <li>- проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> </ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на мягкое покрытие;</li> <li>- мягко приземляться;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- с разбега;</li> <li>- в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>- перебрасывать набивные мячи;</li> <li>- бросать предметы в цель из разных исходных положений;</li> <li>- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния;</li> <li>- метать предметы правой и левой рукой на расстояние;</li> <li>- метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>- держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений;</li> <li>- выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;</li> <li>- уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;</li> <li>- соблюдать интервалы во время передвижения;</li> <li>- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</li> <li>- следит за правильной осанкой.</li> <li>- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</li> <li>- уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</li> </ul>

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;



знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### 1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках 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.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться 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.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели

**Таблица оценок физической подготовленности детей  
Младший возраст 3 - 4 года**

*Девочки*

Баллы	Скоростно-силовые качества			
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)
Высокий (36)	3,6	45,0	3,6	2,0
Средний (26)	3,8	41,0	2,5	1,2
Низкий (16)	4,5	36,0	1,9	0,6

*Мальчики*

Баллы	Скоростно-силовые качества			
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)
Высокий (36)	3,5	50,0	3,7	2,5
Средний (26)	3,7	45,0	2,6	1,4
Низкий (16)	4,3	40,0	2,0	0,80

**Средний возраст 4-5 лет**

*Девочки*

Баллы	Скоростно-силовые качества			
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	2.6	8.3	80	4.1
Средний (26)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7
Низкий (16)	3.5	10.2	41	3.1

*Мальчики*

Баллы	Скоростно-силовые качества			
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3

**Старший возраст 5 -6 лет**

*Девочки*

Баллы			
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	7.2	95	6.0
Средний (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5

*Мальчики*

Баллы			
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	6.9	105	6.1
Средний (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1
Низкий (16)	9.0	68	2.6

**Подготовительная к школе группа, возраст 6 – 8 лет**

Баллы			
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8
Низкий (16)	8.4	83	3.5-4.5

*Девочки*

*Мальчики*

Баллы			
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)
Высокий (36)	6.1	128	11.3 - 14.3
Средний (26)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3
Низкий (16)	8.1	85	5.3 - 8.3

## II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

### 2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. 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 построении.

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. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение 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.

*Подвижные игры.* Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

### 2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

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 (на 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.

*Подвижные игры.* 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.

### **2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентировать в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы 6-8 лет**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

## 2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная,	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

	-полоса препятствий.		
--	----------------------	--	--

### Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

#### Методы и приемы обучения

##### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

**Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 2.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

### План работы с родителями II младшей группы.

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Здоровье детей в наших руках».	Анкетирование родителей	Сентябрь	Родители, инструктор.
2.	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.
3.	«Спортивная одежда и обувь детей».	Индивидуальные беседы и рекомендации	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.

4.	«Рецепты здоровой пищи»	Папка - передвижка	Октябрь	Инструктор
5.	«Библиотека игр»	Подборка подвижных игр	Октябрь	Инструктор
6	«Мы за здоровый образ жизни».	Выпуск информационного буклета	Ноябрь	Инструктор
7.	«Как организовать подвижные игры дома».	Мастер - класс	Декабрь	Инструктор, родители.
8.	«Дыхательная гимнастика»	Информационный стенд	Январь	Инструктор
9.	«Секрет здоровья»	Инструктор	Январь	Инструктор
10	«Не боимся стужи – со здоровьем дружим»	Папка-передвижка	Февраль	Инструктор
11.	«Мы здоровью скажем – ДА».	Просмотр открытого занятия	Февраль	Инструктор, дети, родители, воспитатели.
12.	«Весёлая физкультура в квартире»	Папка - передвижка	Март	Инструктор
13	«10 советов родителям»	Консультация	Апрель	Инструктор
14.	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	Консультация	Май	Инструктор

### План работы с родителями средней группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатели, родители.
2	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Консультация	Октябрь	Инструктор, воспитатели
3	«Значение режима	Консультация	Октябрь	Инструктор

	дня для здоровья ребенка»			
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь	Инструктор
5	«Виды спорта»	Конкурс рисунков	Ноябрь	Инструктор, воспитатели, родители
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка-передвижка	Декабрь	
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	Декабрь	Инструктор
8	«Двигательный режим ребёнка»	Папка-передвижка	Январь	Инструктор
9	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на открытом воздухе.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители
10	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие.	Февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март	Инструктор
12	Русские народные традиции»	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель	Инструктор
14	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май	Инструктор

### План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Исполнители
---	------------------	-------	-------	-------------



		<b>организации</b>		
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Значение режима дня для здоровья ребенка».	Консультация	Сентябрь	Инструктор
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Право на отдых».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
7	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	Инструктор, воспитатель, родители
9	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

## План работы с родителями подготовительной группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Практикум	Сентябрь	Инструктор, родители
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители, дети
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Жить здорово!» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семинар-практикум для родителей	Ноябрь	Инструктор
7	«Значение и организация утренней гимнастики в семье».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Физкультурное развлечение совместно с родителями.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители, дети
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Десять советов родителям»	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители

## 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п\п	Формы работы	Срок	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течении года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течении года	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах МДОУ	в течении года	По плану МДОУ
4.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов МДОУ.	Март	Инструктор по физической культуре
5.	Работа с учителем – логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года	Инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май	Инструктор по физ. культуре, специалисты
7.	Смотр-конкурс «Зимний участок-территория здоровья» постройки из снега. Музыкально-спортивное мероприятие «На защиту Родины!»	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	Май	Инструктор по физической культуре

### Направления деятельности инструктора по физической культуре с учителем – дефектологом.

1. Участвует в выполнении годовых задач детского сада по физическому развитию.
2. Формирует у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

3. Способствует развитию мелкомоторных и основных движений.
4. Оказывает помощь детям в овладении учебными навыками и умениями, в развитии их саморегуляции и самоконтроля на занятиях по физической культуре.
5. Участвует в обследовании детей с целью выявления уровня их развития, состояния общей, мелкой моторики.

### План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем-дефектологом

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Планирование совместной работы инструктора по физической культуре с учителем – логопедом в логопедических группах.	Сентябрь
2.	Оформление документации взаимодействия всех структур образовательного процесса.	Сентябрь
3.	Беседа об эффективности занятий гимнастикой с детьми, страдающими ОНР (предложено ознакомиться с книгой А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный тренинг для дошкольников»).	Сентябрь
4.	Помощь учителя – логопеда в подготовке спортивных праздников	В течении года
5.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора	В течении года
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	Январь
8.	Участие в составлении сценария веселые старты	Февраль
9.	Выставка книг, методических пособий, дидактических игр, используемых в коррекционно-педагогической работе	Март
10.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями»	Апрель
11.	Практические и теоретические	Май

	рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	
--	--	--

### **План работы инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

№ п/п	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	В течение года
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Организация двигательного режима**

#### **Формы организации двигательной деятельности**

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

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20- 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30- 45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	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	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Понедельник		8.30-9.30
Дни недели	Вид деятельности, время проведения	
<b>Понедельник 8.00-14.00</b>	<p>8.00 - 8.30 - Утренняя гимнастика во всех возрастных группах            8.30 - 8.45 - Взаимодействие с родителями            9.00 - 9.10 – II младшая гр. (<b>гр № 8</b>) – НОД физическая культура            9.20 -9.45 – Компенсирующей направленности. (<b>гр № 5</b>) –НОД физическая культура            10.00 -10.30 - Компенсирующей направленности. (<b>гр № 6</b>) –НОД физическая культура            10.40-11.10. – Подгот. гр. (<b>гр № 9</b>) - НОД физическая культура            11.15 -11.50 - Индивидуальная работа            12.10 - 13.00 – Методическая работа. самообразование            13.00-14.00 - Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)</p>	
<b>Вторник 8.00-14.00</b>	<p>8.00 - 8.30 -Утренняя гимнастика во всех возрастных группах            8.30 - 8.45 - Взаимодействие с родителями            9.00 - 9.15 – I младшая гр. (<b>гр № 3</b>) – НОД физическая культура            9.30 - 9.50 – Старшая гр. (<b>гр № 1</b>) – НОД физическая культура            10.00.- 10.25 – Подгот. гр (<b>гр № 2</b>) – НОД физическая культура            10.35-11.05 Подготовительная гр (<b>гр №4</b>) НОД физическая культура            11.15.-11.50. – Индивидуальная работа            12.10 -13.00 – Методическая работа. самообразование            13.00 -14.00 - Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)</p>	
<b>Среда 8.00-14.00</b>	<p>8.00 - 8.30 - Утренняя гимнастика во всех возрастных группах            8.30 - 8.45 - Взаимодействие с родителями            9.00 - 9.10– II младшая гр. (<b>гр № 8</b>)– НОД физическая культура            9.20- 9.45– Комбинированной направленности (<b>гр№7</b>) – НОД физическая культура            9.55-10.25–Подготов .гр. (<b>гр№ 9</b>) НОД физическая культура            11.00 - 11.40 - Индивидуальная работа            12.10 - 13.00 – Методическая работа. самообразование            13.00 - 14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)</p>	
<b>Четверг 8.00-14.00</b>	<p>8.00 - 8.30 -Утренняя гимнастика во всех возрастных группах            8.30 - 8.45 - Взаимодействие с родителями            9.00 - 9.15 – I младшая гр. (<b>гр № 3</b>) – НОД физическая культура            9.30 - 9.50 – Средняя гр. (<b>гр № 1</b>) – НОД физическая культура            10.00.- 10.25 Старшая гр (<b>гр № 2</b>) – НОД физическая культура            10.35-11.05 Подготовительная гр (<b>гр №4</b>) НОД физическая культура            11.15.-11.50. – Индивидуальная работа            12.10 -13.00 – Методическая работа. самообразование            13.00 -14.00 - Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)</p>	
<b>Пятница 8.00-14.00</b>	<p>8.00 - 8.30-утренняя гимнастика во всех возрастных группах            8.30 - 8.45- взаимодействие с родителями            9.00-9.25 –Компенсирующей направленности (<b>гр №5</b>) НОД физическая культура            9.35-10.05 - Компенсирующей направленности (<b>гр№ 6</b>) НОД физическая культура            10.15.- 10.40 –Комбинированной направленности (<b>гр№7</b>) НОД физическая культура            11.00 – 11.40 - Индивидуальная работа            12.10 - 13.00 – Методическая работа. Самообразование            13.00 -14.00- Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)</p>	

Четверг	17.00- 18.00
---------	--------------

Ежедневно	13.00 – 14.00
-----------	---------------

Консультации для родителей

### Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми

понедельник	10.30 - 11.55
вторник	10.30 - 11.55
среда	10.30 - 11.55
пятница	10.30 - 11.55

### 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
<b>Двигательная активность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели



				групп
<b>Закаливание</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурн ых занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурн ых занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

### 3.4. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование оборудования и инвентаря</b>
<b>Для ходьбы, бега, равновесия</b>	Гимнастическая скамейка
	Ребристая доска
	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
<b>Для прыжков</b>	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
<b>Для катания, бросания, ловли</b>	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мячи мини-баскетбольные
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч баскетбольный
<b>Для ползания, лазанья, подлезания</b>	Гимнастические лесенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обруч большого диаметра
<b>Для общеразвивающих упражнений</b>	Кубики
	Ленты
	Мяч массажный
	Гантели
	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Флажки разноцветные
Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм	
Мягкие модули	
Диски «Здоровье»	
Клюшка с шайбой (комплект)	
Мячи надувные большие (хопы)	

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

№ П/П	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	«День бегуна!»	октябрь	Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «День народного единства»	ноябрь	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года»	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
4	«Масленичные гуляния»	февраль	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
5	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!»	февраль	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
6	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!»	март	Музыкальный руководитель. Воспитатели групп
	Музыкальные мероприятия «До свидание детский сад!»	май	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

### 3.6. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

*Физкультурные досуги.* Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

*Физкультурные праздники.* Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения

неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

*Дни здоровья.* Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Месяц	Возрастные группы				
	2-ая младшая	средняя	старшая	подготовительная	логопедическая
Сентябрь	«В гостях у матрешки» Развлечение по ПДД Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивном развлечении.	«Мы пешеходы» Развлечение по ПДД Цель: продолжать формировать знания детей об элементарных знаниях дорожного движения.	«Светофория» Развлечение по ПДД Цель: развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать ПДД.	«Физкульт – ура!» спартакиада в рамках дня здоровья Цель: совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.	Спортивный праздник «Путешествие по городу дорожных знаков» Развлечение по ПДД Цель: закрепить знания о дорожных знаках, развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве.
Октябрь	«Репка» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Сбор урожая» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и развития интереса к соревновательной деятельности.	«Страна Витамиция» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.	Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Формировать у детей культуру движений двигательных качеств.	«Страна Витамиция» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.
Ноябрь	Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч» Цель: развивать навыки коллективной работы. Упражнять детей в умении быть ловкими и быстрыми. детей	«Дом для зайчика» Цель: знакомить детей с русским народным бытом, формировать умения использовать ОВД в игровых ситуациях.	«В гостях у доктора Айболита» Цель: вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного здоровья.	«На необитаемом острове» физкультурное развлечение Цель: совершенствовать физические способности детей ловкость, скорость.	«День рождения Деда Мороза» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.
Декабрь	«Нас елочка зимою в гости позвала» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать в детях чувство красоты, любознательности, смелости, дух товарищества.	Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	«Зимние приключения в стране сказок» Цель: учить радоваться и сопереживать сказочным героям. Воспитывать уверенность в себе, волевые качества.	«Королевство мячей» физкультурное развлечение Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность логическое мышление.	«Зимние приключения в стране сказок» Цель: создать обстановку эмоционального комфорта. Развивать речевые навыки.

<b>Январь</b>	<b>«Вы мороза не боитесь?»</b> Цель: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Создавать радостное, весёлое настроение.	<b>«Проделки зимнего ветра»</b> Цель: учить детей действовать согласованно. Познакомить со способами управления и регуляции настроения.	<b>«Сорт – это здоровье»</b> Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.	<b>День здоровья «Два Мороза»</b> Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка, формируя способности в выполнении физических упражнений.	<b>«Сорт – это здоровье»</b> Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.
<b>Февраль</b>	<b>Спортивный праздник «Дошколята – brave ребята»</b> Цель: учить детей радоваться. Прививать любовь к занятиям физ. культурой и спортом.	<b>Спортивный праздник «Наши brave солдаты»</b> Цель: учить детей играть в команде, не ссориться, уметь договариваться. Воспитывать выдержку, настойчивость.	<b>Спортивный праздник «Будущие защитники!»</b> Цель: расширять представление детей о государственном празднике и защитниках Отечества. Предоставлять детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	<b>Спортивно – музыкальный праздник «На защиту Родины!»</b> Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать соревновательный дух дошкольников.	<b>Спортивный праздник «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки!»</b> Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.
<b>Март</b>	<b>«На помощь колобку»</b> Цель: знакомить детей со сказкой колобок. Развивать мышление, ловкость, быстроту, желание и умение играть с товарищами.	<b>«Здравствуй, Фунтик»</b> Цель: познакомить детей с новыми подвижными играми, конкурсами, закличками, загадками.	<b>«Приключение в стране Здоровья»</b> Цель: создавать у детей радостное настроение высокой эмоциональный подъём.	<b>«А ну – ка, девочки!»</b> физкультурное развлечение Цель: продолжать учить детей играть в команде, учитывать возможности партнёра.	<b>«Путешествие к волшебнице Воде»</b> Цель: формировать у детей умение использовать ОВД в игровых ситуациях. Вызвать желание беречь и охранять природу.
<b>Апрель</b>	<b>«Как зайчонок в лесу заблудился»</b> Цель: предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	<b>День здоровья «С физкультурой нам болезни не страшны»</b> Цель: оздоравливать детский организм с помощью игр и упражнений.	<b>Спортивный праздник «Спортивная семья»</b> с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.	<b>«Проделки королевы Простуды»</b> физкультурное развлечение Цель: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.	<b>«Спортивная семья»</b> с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.

Май	«Мы за солнышком шагаем» Цель: создавать весёлое настроение. Оздоровливать организм ребёнка с помощью движений и действий.	«Мы разбудим солнышко» Цель: создавать радостное настроение. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	«Путешествие на цветочную поляну» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей в выполнении различных заданий.	«Путешествие на остров сокровищ» Цель: воспитывать чувство единства, сплочённости. Учить радоваться победам товарищей.
-----	---	--	--	---	---

### 3.7. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

#### Для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## Для детей среднего возраста (4-5 года)

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, расположенных на расстоянии, друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
<b>Скольжение</b>	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
<b>С ползанием и лазаньем</b>	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
<b>С прыжками</b>	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
<b>На ориентировку в пространстве, на внимание</b>	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
<b>Народные игры</b>	«У медведя во бору».

## Для детей старшего возраста (5-6 года)

<b>Основные движения</b>	
	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с

<b>Ходьба</b>	высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
<b>Скольжение</b>	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Городки</b>	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
<b>Элементы баскетбола</b>	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
<b>Бадминтон</b>	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
<b>Элементы футбола</b>	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
<b>Элементы хоккея</b>	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
<b>С прыжками</b>	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
<b>С ползанием и лазаньем</b>	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
<b>С метанием</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
<b>Эстафеты</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка



	препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

### Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-8 года)

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо Ривлево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в ворота, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.
<b>Скольжение</b>	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Городки</b>	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

<b>Элементы баскетбола</b>	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
<b>Бадминтон</b>	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
<b>Элементы футбола</b>	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
<b>Элементы хоккея</b>	(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
<b>Элементы настольного тенниса</b>	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
<b>С прыжками</b>	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
<b>С ползанием и лазаньем</b>	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
<b>С метанием и ловлей</b>	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
<b>Эстафеты</b>	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования</b>	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!», «Лапта»

### 3.8. Информационно-методическое сопровождение программы

- 1.«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд. (инновационное), исп. и доп..-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020 г..
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.
4. Валюшина Л. Н., Гавришова Е. В., Елецкая Н. М., Курилова Т. В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.
5. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
6. Деева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии.
7. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.
8. Еромыгина М. В. Картотека упражнений для само массажа пальцев и кистей рук.
9. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет.
10. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.
11. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.
12. Картушина М. Ю. Развлечения для самых маленьких.
13. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
14. Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
15. Коволько В. И. Азбука физминуток для дошкольников.
16. Кривощёкова Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.
17. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
18. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.

19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
23. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
24. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 -и 7 лет.
25. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников.
26. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
27. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
28. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
29. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.
30. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
31. Хамитова Л. М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре.
32. Юматова Д. Б. Интере. Движение. Игры

#### **IV. Презентация программы**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДООУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 8 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы Инновационная программа дошкольного образования» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 5-е изд. (инновационное), исп. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019 г.

**Рабочая программа имеет цель:** формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

##### **Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

➤ Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).

➤ Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

➤ Повышение работоспособности и закаливание.

*Образовательные задачи:*

➤ Формирование двигательных умений и навыков;

➤ Развитие физических качеств;

➤ Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

*Воспитательные задачи:*

➤ Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-8 лет с учетом их возрастных и

индивидуальных особенностей. Она состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку; цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию; характеристики возрастных особенностей развития детей 3-8 лет; планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования; развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

**Содержательный раздел** представляет: основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы; образовательная деятельность с детьми (2-3 года; 3-4 года; 4-5 лет; 5-6 лет; 6-8 лет; с детьми группы компенсирующей направленности (5 -6 лет и 6-8 лет)): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы. Формы физкультурно-оздоровительной работы. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, со специалистами и с семьями воспитанников.

**Организационный раздел** содержит: организация двигательного режима; система физкультурно-оздоровительной работы; условия реализации рабочей программы; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; культурно-досуговая деятельность; перечень основных движений и подвижных игр и упражнений; программно - методическое обеспечение образовательного процесса; развернутое планирование организованной деятельности.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МЛАДШАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"  2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см.	1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см.  2. Катание мячей друг другу (расст. 1 м.)	1. Прыжки на двух ногах на месте.  2. Бег между двумя линиями (ширина 20 см).	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2. Ходьба и бег колонной по одному всем составом.	

<b>Подвижные игры</b>	"Бегите ко мне" картотека	"Догони мяч" картотека	"Догони мяч" картотека	"Найди свой домик" картотека	занятий. <i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба за воспитателем "пойдем тихо, как мыши"	Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку"	Ходьба стайкой за воспитателем.	Игра м/п "Найди курочку"	

## ОКТАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> убирать физкультурный
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками картотека	С кубиками картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды</b>	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина	1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на	1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см),	1.Катание мячей друг другу сидя,	

<b>движений</b>	25 см). 2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"	пол прямо, правым и левым боком. 2.Катание мячей в прямом направлении.	упираясь на предплечья и колени. 2. Ходьба по ребристой доске.	ноги в стороны (расст.1,5 м) 2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени.	инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	"Поезд" картотека	"Наседка и цыплята" картотека	"Бегите к флажку" картотека	"Зайцы и волк" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Угадай, кто кричит?"	Игра м/п "Найди курочку"	Игра м/п "Угадай, чей голосок?"	Ходьба в колонне по одному.	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических</p>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоком подниманием коленей. Перестроение в 3 звена.				упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С флажками картотека	С флажками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).  2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст. 2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча.  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).	1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках, переползая через препятствия.	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями.	
<b>Подвижные игры</b>	"Найди свой домик" картотека	"Трамвай" картотека	"Наседка и цыплята" картотека	"Зайцы и волк" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди курочку"	Ходьба в колонне по одному.	

### ДЕКАБРЬ

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



<b>занятия</b>					областей
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	<i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат. 2.Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	<i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры.
<b>Подвижные игры</b>	"Наседка и цыплята" картотека	"Поезд" картотека	"Воробышки и кот" картотека	"Птички и птенчики" картотека	<i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п"Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

					перестроениях.
--	--	--	--	--	----------------

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физических занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С кубиками картотека	С кубиками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м).	1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика).	1.Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м. 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики" картотека	"Трамвай" картотека	"Лягушки" картотека	"Найди свой цвет" картотека	

					активности, при обсуждении правил игры.
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Найди собачку".	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	<i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола.</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p><i>Труд:</i> учить</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С кубиками картотека	С кубиками картотека	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки (выс. 15см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.	самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду <i>Познание:</i>
<b>Подвижные игры</b>	"Мыши в кладовой" картотека	"Птички в гнездышках картотека "	"Воробышки и кот" картотека	"Найди свой цвет" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	"Дыхательная гимнастика" картотека	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами.</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.				

<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С мячом картотека	С мячом картотека	формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно преодолевать на физкультурные занятия, убирать свою одежду <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски.	
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики" картотека	"Поезд" картотека	"Поймай комара" картотека	"Найди свой цвет" картотека	
<b>Заключитель- ная часть</b>	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<b>занятия</b>					<i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы.				<i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С ленточками картотека	С ленточками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками.	1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	
<b>Подвижные игры</b>	"Наседка и цыплята" картотека	"По ровненькой дорожке" картотека	"Лягушки" картотека	"Найди свой цвет" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где цыплёнок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезают на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).</p>					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С палкой картотека	С палкой картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры .	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	
<b>Подвижные</b>	"Мыши в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	

<b>игры</b>	картотека	картотека	картотека	картотека	двигательной активности.
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Съедобное - не съедобное"	

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	



<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Здоровье:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				<b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	С флажками картотека	С мячом картотека	С обручем картотека	поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» картотека	«Пробеги тихо» картотека	Огуречик, картотека огуречик	«Подарки» картотека	<b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при

<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положениемрук: за спиной, в стороны, головой	«Пойдём в гости»	перестроениях, смене направления движения
---------------------------	---	----------------------	--	------------------	---

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> развивать глазомер</p>
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Со скакалками картотека	С кубиками картотека	С султанчиками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.	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	

	с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	по мостику двумя руками перед собой	4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» картотека	«Цветные автомобили» картотека	«Совушка», «Огуречик» картотека	«Мы – весёлые ребята», «Карусель» картотека	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

## НОЯБРЬ

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

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	С малым мячом картотека	С кубиками картотека	С султанчиками картотека	<b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с</li> </ol>	<b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения

				гимнастической скамейки	при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели» картотека	«Поезд» картотека	«Птичка в гнезде», «Птенчики» картотека	«Котята и щенята» картотека	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p> <p>по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом картотека	С веревкой картотека	С обручем картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине	

<b>движений</b>	руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	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)	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»	сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b><u>Познание:</u></b>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» картотека	«Самолёты» картотека	«Цветные автомобили» картотека	«Котята и щенята» картотека	формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	<b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<b>Этапы занятия</b>					<b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	С мячом картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагивание. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	<b>Социализация:</b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору» картотека	«Лиса в курятнике» картотека	«Самолеты» картотека	«Лошадки» картотека	



<b>Малоподвижные игры</b>	«Дыхательная гимнастика» картотека	«Дыхательная гимнастика» картотека	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Дыхательная гимнастика» картотека	
---------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------------	--

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<b><u>Здоровье:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности при
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	С обручем картотека	С малым мячом картотека	С флажками картотека	С лентами картотека	

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

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				<p><b><u>Безопасность:</u></b> учить правилам безопасности при метании предметов различными способами в цель.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов карточка	С мячом карточка	С косичкой карточка	Без предметов карточка	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	<p><b><u>Музыка:</u></b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <b><u>Чтение:</u></b> подобрать</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка» карточка	«Воробышки и автомобиль» карточка	«Птички и кошки» карточка	«Котята и щенята» карточка	стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,
<b>Малоподвиж-</b>	«Журавли летят».	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата».	учить детей

<b>ные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений			Танцевальные упражнения .	воспроизводить движения  в творческой форме, развивать воображение
-----------------	---	--	--	---------------------------	--

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками картотека	С обручем картотека	С гимнастической палкой картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком	

	(2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	команды. <b><u>Коммуникация:</u></b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята» картотека	«Зайцы и волк» картотека	«Подарки» картотека	«У медведя во бору» картотека	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТАРШАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					<b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей.  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с	<b>Игровые задания.</b>  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком)	

	руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.	мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».	на голове).  5. Мяч о стенку.  6. Достань до колокольчика.	по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.  <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
<b>Подвижные игры</b>	"Мышеловка" картотека	"Фигуры" картотека	"Удочка" картотека	"Мы весёлые ребята" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<i>Здоровье:</i> расширять

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.					представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом картотека	С малым мячом картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	



<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.</p>	<p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. «Попади в корзину»</p> <p>2. «Проползи – не задень».</p> <p>3. «Не упади в ручей».</p> <p>4. «На одной ножке по дорожке».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</p> <p>6. «Перешагни – не задень».</p>	<p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц» картотека	"Удочка" картотека	"Гуси,гуси..." картотека	"Ловишки" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает- не летает"	Ходьба в колонне по одному	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				<p><b>Безопасность:</b></p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке.</p>
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими палками карточка	С гимнастическими палками карточка	Без предметов карточка	Без предметов карточка	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперёд</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив</p>	<p>1. Подлезание под шнур боксом, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой</p>	<p><b>Игровые задания:</b></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз-</p>	<p><b>Труд:</b>учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p>

	3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами	ной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени	ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами)	вышение).	<i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  <i>Познание:</i> ориентировать в окружающем пространстве. <i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
<b>Подвижные игры</b>	"Пожарные на учении" картотека	"Не оставайся на полу" картотека	"Удочка" картотека	"Пожарные на учении" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i></p> <p>проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.</p>
<b>Вводная часть</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону,				

	на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				<i>Безопасность:</i>
<b>ОРУ</b>	С флажками картотека	С флажками картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	формировать навыки ориентироваться на местности.
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Перепрыгивания между препятствиями.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</p> <p>4. «Акробаты в цирке».</p> <p>5. «Догони пару».</p> <p>6. Бросание мяча о стенку.</p>	<p><i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.</p>
<b>Подвижные игры</b>	"Ловишки с ленточками" картотека	"Не оставайся на полу" картотека	"Охотники и зайцы" картотека	"Хитрая лиса" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками картотека	С кубиками картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.</p> <p>4. Пролезание в обруч боком.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Волейбол через сетку.</p> <p>2. Пас друг другу мячом.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.</p> <p>4. "Точный бросок"</p> <p>5. "Мой весёлый звонкий мяч"</p>	

<b>Подвижные игры</b>	"Медведь и пчёлы" картотека	"Совушка" картотека	"Хитрая лиса" картотека	"Мышеловка" картотека	физической культуры. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

### ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><i>Коммуникация:</i></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.				
<b>ОРУ</b>	С обручем картотека	С обручем картотека	Без предметов картотека	Без предметов картотека	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом</li> <li>Перепрыгивание через</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>Ползание под палку,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</li> </ol>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Проползи - не урони.</li> <li>Ползание на четвереньках между</li> </ol>	

	<p>бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</p>	<p>перешагивание через неё (высота 40см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p>	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p>кеглями.</p> <p>3. "Прыгни и присядь"</p> <p>4. "Догони мяч".</p> <p>5. "Мяч через обруч"</p>	<p>обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p><i>Чтение худ. литературы:</i> проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>
<b>Подвижные игры</b>	"Стадо и овцы" картотека	"Хитрая лиса" картотека	"Мышеловка" картотека	"Два Мороза" картотека	
<b>Заключительная часть</b>	"Дыхательная гимнастика» картотека	"Дыхательная гимнастика» картотека	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному .	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<i>Здоровье:</i> проводить

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке
<b>ОРУ</b>	С малым мячом картотека	С малым мячом картотека	С обручем картотека	С обручем картотека	во время ходьбы по гимнастической скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежь".	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	<i>Игровые задания:</i> 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель".	бокком. <i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.
<b>Подвижные игры</b>	"Пожарные на учении" картотека	"Медведь и пчёлы" картотека	"Не оставайся на полу" картотека	"Удочка" картотека	<i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	<i>Музыка:</i> проводить игры и упражнения под



					музыку.
--	--	--	--	--	---------

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				<p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С малым мячом картотека	С малым мячом картотека	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</li> <li>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Подбрасывание маленького мяча одной</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед.</li> <li>2. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>3. Пролезание в обруч.</li> <li>4. Ползание по скамейке "по-медвежь".</li> <li>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</li> <li>6. "Мяч в круг" (футбол с</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</li> </ol>	<p><i>Игровые: задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Сбей кеглю"</li> <li>2. "Пробеги - не задень"</li> <li>3. "Догони обруч"</li> <li>4. "Догони мяч"</li> <li>5. "Кто быстрее до флажка"</li> </ol>	<p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу</p>

	рукой и ловля двумя после отскока об пол.	водящим).			закаливания и занятий физкультурой.
<b>Подвижные игры</b>	"Медведь и пчёлы" картотека	"Удочка" картотека	"Горелки" картотека	Эстафета "Передача мяча над головой" картотека	<i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине. <i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"	

### МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
					<i>Здоровье:</i> рассказывать о

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.					режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, в рассыпанную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Без предметов картотека	С флажками картотека	С флажками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьему". 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	1. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	<i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.  <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.
<b>Подвижная игра</b>	"Караси и щука" картотека	"Третий лишний" картотека	"Удочка" картотека	"Совушка" картотека	<i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки:</p>

двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				<p>приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> Переживаю т состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b><u>Труд:</u></b> убирать спортивный инвентарь при проведении</p>	
<b>Вводная часть</b>	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.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом картотека	На гимнастических скамейках картотека	С палками картотека		С обручем картотека
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат( через набивные 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>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>
<b>Подвижные</b>	«Совушка» картотека	«Перемени предмет» картотека	«Ловишка, бери ленту» картотека	«Горелки» картотека	

<b>игры</b>					физ.упражнений
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	<b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b>Здоровье:</b>; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<p><b>Социализация:</b>создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<b>ОРУ</b>	С малым мячом картотека	Без предметов картотека	С веревочкой картотека	С султанчиками(под музыку) картотека	

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со 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>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым 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>1. Пролезание через три обруча (прямо, 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>1. Ходьба по узкой скамейке</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><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка» карточка	«Жмурки» карточка	«Гуси-гуси» карточка	«Мы – весёлые ребята», карточка	<b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<b>Этапы занятия</b>					
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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>					
<b>Вводная часть</b>	<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>				
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой картотека	С обручем картотека	Без предметов картотека	Парами с палкой картотека	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперед</li> <li>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</li> <li>4. Бег по наклонной доске</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</li> <li>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</li> <li>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</li> <li>3. Прыжки с места на мат,</li> <li>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</li> <li>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</li> <li>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</li> <li>4. Лазание по гимн. стенке разноименным</li> </ol>	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью</p>



		голове		способом	своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи» картотека	«Удочка» картотека	«Кто скорее до флажка докатит обруч» картотека	«Эстафета парами» картотека	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					Стрельниковой.
<b>Вводная часть</b>	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				<b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	С мячом картотека	С обручами картотека	С султанчиками под музыку картотека	

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки из глубокого приседа</p> <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>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя 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>1. Лазание по гимнастической 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>1. Ходьба по гимнастической скамейке с 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>в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса» картотека	«Охотники и зайцы» картотека	«Пожарные на ученьях» картотека	«Два мороза» картотека	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
<b>Вводная часть</b>	<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 с выполнением заданий, челночный бег</p>				<p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
<b>ОРУ</b>	С палкой картотека	С мячом картотека	С гириями картотека	С султанчиками под музыку картотека	<p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места.</p>	<p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять</p>

	перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	(баскетбольный вариант)	5. Кружение парами	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом» картотека	«Догони свою пару» картотека	«Ловля обезьян» картотека	«Мы веселые ребята» картотека	
<b>Малоподвиж- ные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки»музыкальная	

#### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать</p>
<b>Вводная часть</b>	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				

<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Со скакалками картотека	С палками парами картотека	Без предметов картотека	пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u><b>Безопасность:</b></u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u><b>Познание:</b></u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <u><b>Труд:</b></u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке бокром приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по 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	1. Ходьба по гим-ой 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	
<b>Подвижные игры</b>	«Карусель» картотека	«Караси и щука» картотека	«Мышеловка» картотека	«Гуси-лебеди» картотека	
<b>Малоподвижн ые игры</b>	«Дыхательная гимнастика» картотека	«Дыхательная гимнастика» картотека	«Дыхательная гимнастика» картотека	«Дыхательная гимнастика» картотека	

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<b>Этапы занятия</b>					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Со скакалками картотека	С обручем картотека	С султанчиками под музыку картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	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 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки» картотека	«Пожарные на учении» картотека	«Бездомный заяц» картотека	«Караси и щука» картотека	<b>Труд:</b> учить правильно

<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
---------------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------------------	--

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	С обручем картотека	С кольцом картотека	С мешочками картотека	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	

	каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	<b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару» картотека	«Удочка» картотека	«Мышеловка» картотека	«Ловишка с ленточками» картотека	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

### МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о



<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</p>
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов картотека	Со скакалками картотека	С палками картотека	С обручами под музыку картотека	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4.Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие» картотека	«Парашют» (с бегом) картотека	«Вышибалы» картотека	«Эстафета парами» картотека	
<b>Малоподвиж-</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В	«Тише едешь- дальше	

<b>ные игры</b>			лесу»	будешь»	и подвижных игр
-----------------	--	--	-------	---------	-----------------