

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 9  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 9  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
№ 106-А от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
2023 -2024 уч. года**

**Группы: с 3 до 4 лет, с 4 до 5 лет, с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет  
Ульяновой Анны Ивановны**

Санкт-Петербург  
2023 год

## Оглавление

1. Целевой раздел. ....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития. ....	5
1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	8
2. Содержательный раздел. ....	9
2.1. Описание образовательной деятельности. ....	9
2.2. Задачи образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных особенностей обучающихся.....	11
2.3. Содержание образовательной деятельности.....	14
2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов. ....	41
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	44
2.6. Содержание воспитательной деятельности. ....	46
3. Организационный раздел.....	47
3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы .....	47
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся .....	49
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной развивающей среды. ....	49
3.4. Материально-техническое оснащение образовательного процесса. ....	50
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности .....	50
4. Дополнительный раздел. ....	52
Приложение №1. Расписание занятий.....	52
Приложение №2. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре .....	53
Приложение №3. Перспективное планирование физкультурно - досуговых мероприятий.....	99

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа возраст 3-7 лет (далее – Программа), Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является локальным актом ГБДОУ, определяющим объем, порядок, содержание изучения образовательных областей образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ обучающимися в возрасте 3-7 лет. Программа является неотъемлемой частью образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ. Она определяет модель организации образовательного процесса в группе, ориентирована на личность обучающихся группы и основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Рабочая программа представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, и направлена на разностороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, на личностное развитие дошкольника, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Рабочая программа для детей дошкольного возраста 3-7 лет разработана с учетом Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Методических рекомендаций по использованию Федеральной образовательной программы дошкольного образования при разработке рабочей программы в образовательной организации;
- Действующими санитарными правилами в сфере дошкольного образования;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

## 1.2. Цели и задачи программы.

*Целью Программы* является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Эта цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, двигательной, а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд.

### *Задачи Программы:*

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее – ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком этапов детства в возрасте 3-7 лет, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Программе на первый план выдвигается принцип сохранения уникальности детства, как важного этапа в общем развитии человека.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его разностороннее развитие в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности, как ведущей в дошкольном детстве.

### **1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития.**

#### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет.**

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3- 4 лет составляет 400- 500 см.

Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают. Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать). Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска. Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться нагляднодейственное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

#### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет.**

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё. В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы. Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке,

некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног. Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге. Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны. Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке. Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Растущее двигательное воображения становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

#### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет.**

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более

осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ. Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет.** Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок. Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Планируемые результаты реализации Программы представлены в соответствии с возрастными характеристиками списочного состава обучающихся дошкольного образовательного учреждения.

<b>Возраст 3 – 4 года</b>	<b>Возраст 4-5 лет</b>	<b>Возраст 5-6 лет</b>	<b>Возраст 6-7 лет</b>
<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>Сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей;</p> <p>Овладение основными видами движения;</p> <p>Сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей;</p> <p>Овладение основными видами движения;</p> <p>Сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей;</p> <p>Овладение основными видами движения;</p> <p>Сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности.**

Рабочая программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ГБДОУ по основным направлениям развития детей дошкольного возраста физического развития.

В образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей.

Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям русского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

## 2.2. Задачи образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных особенностей обучающихся

<b>I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно</u> выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– координацию,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве</li> <li>– развивать координацию,</li> <li>– меткость,</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– координацию,</li> <li>– мелкую моторику,</li> <li>– точность и меткость.</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– самоконтроль,</li> <li>– самостоятельность,</li> <li>– творчество.</li> </ul>

	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– волевые качества, самостоятельность,</li> <li>– стремление соблюдать правила в подвижных играх,</li> <li>– проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль и самостоятельность,</li> <li>– проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,</li> <li>– соблюдать правила в подвижной игре,</li> <li>– взаимодействовать в команде.</li> </ul>	<p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил в подвижной игре,</li> <li>– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,</li> <li>– партнерское взаимодействие в команде.</li> </ul>
		<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,</li> <li>– формах активного отдыха.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотизм,</li> <li>– нравственно-волевые качества и</li> <li>– <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.</u></li> </ul>
<p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятиям физической культурой и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	<p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul>	<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре,</li> <li>– формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,</u></li> <li>– <u>расширять представления о разных видах спорта.</u></li> </ul>
<p><u>Укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>создавать условия для формирования</u> правильной</li> </ul>	<p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>формировать</u> правильную осанку,</li> <li>– <u>повышать</u> иммунитет</li> </ul>	<p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>формировать</u> правильную осанку,</li> </ul>	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>

<p>осанки, – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>средствами физического воспитания.</p>	<p>– <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.</p>	
<p><u>Закреплять культурно- гигиенические навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p><u>Формировать представления о</u> факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Расширять представления о</u> здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><u>Расширять и уточнять</u> <u>представления о</u> здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.</p>
		<p><u>Воспитывать бережное и</u> заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p><u>Воспитывать бережное,</u> заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>

### 2.3. Содержание образовательной деятельности

<b>I. Содержание образовательной деятельности.</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p>Педагог <u>формирует умение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовано выполнять строевые упражнения,</li> <li>– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует и закрепляет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul>	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul>
<p>Педагог формирует умение <u>организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;</li> <li>– создает условия для активной двигательной деятельности и</li> <li>– положительного эмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p><u>Помогает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</li> </ul>	<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p>	

<p>1. Педагог <u>воспитывает/формирует</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слушать и следить за показом,</li> <li>– умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</li> </ul>	<p>Педагог <u>воспитывает/формирует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слышать и выполнять указания,</li> <li>– умение ориентироваться на словесную инструкцию;</li> </ul> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</li> <li>– самоконтроль</li> <li>– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</li> </ul>	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– следовать инструкции,</li> <li>– слышать и выполнять указания,</li> <li>– соблюдать дисциплину,</li> <li>– осуществлять самоконтроль</li> <li>– давать оценку качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<p><u>Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</u></p>	<p><u>Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре;</u> <u>поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</u></p>	<p><u>Создает условия для</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоения элементов спортивных игр,</li> <li>– использует игры-эстафеты;</li> </ul> <p><u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;</li> <li>– поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельной деятельности;</li> <li>– на занятиях гимнастикой;</li> <li>– самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комбинировать их элементы, импровизировать.</li> </ul>
<p>Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых</p>	<p><u>Начинает формировать элементарные представления о</u> разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии,</u></p>	<p><u>Поддерживает интерес к</u> физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>

		физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой	
<u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	<u>Формирует представление о</u> правилах поведения в двигательной деятельности	<u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.	
<u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.	Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
<b>III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>			
<b>3.1. Основные виды движения</b>			
<b>3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>

<p>– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; -прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю</p>	<p>–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p>	<p>–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); –прокатывание набивного мяча;</p>	<p>– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - Прокатывание мяча между предметами; - прокатывание набивного мяча;</p>
<p>подбрасывание мяча вверх и ловля его;</p>	<p>–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;</p>	<p>подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;</p>	<p>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке</p>
<p>– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах</p>	<p>–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль</p>	<p>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;</p>	<p>-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</p>
<p>бросание мяча вверх и о землю и ловля его</p>	<p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p>	<p>отбивание мяча об пол на месте 10 раз</p>	<p>передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</p>
<p>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно</p>	<p>передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;</p>	<p>перебрасывание мяча из одной руки в другую;</p>	
<p>- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу в кругу;</p>	<p>– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;</p>	<p>–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;</p>
<p>перебрасывание мяча через сетку;</p>	<p>перебрасывание мяча через сетку;</p>	<p>– перебрасывание мяча через сетку</p>	<p>– перебрасывание мяча через сетку</p>

		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	

ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,			
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	–перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту
<b>3.1.3. Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении – небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу);	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой";</li> <li>- ходьба с поворотом и сменой направления);</li> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>шнуру;</li> <li>- ходьба в противоположную сторону;</li> <li>- ходьба со сменой ведущего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе,</li> <li>мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;</li> </ul>	
- ходьба, перешагивая предметы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в разных направлениях;</li> <li>-ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в сторону, назад, на месте;</li> <li>- ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).</li> </ul>		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками;</li> <li>- ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу</li> </ul>		
<b>3.1.4. Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;</li> <li>- бег по кругу, в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег на месте;</li> <li>- бег в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;</li> <li>- бег, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег группами, оббегая предметы;</li> </ul>	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со сменой направления, с остановками;</li> <li>-бег мелким шагом;</li> <li>-бег на носках;</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;</li> <li>-бег мелким шагом;</li> <li>-бег на носках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в заданном темпе;</li> <li>-бег мелким шагом и широким шагом;</li> <li>-бег на носках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)</li> <li>-бег мелким шагом и широким шагом;</li> </ul>

- бег убежание от ловящего, ловля убегающего;	-бег в чередовании с ходьбой; -бег враспынную с ловлей и увертыванием.	-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	-бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа

			на спине, головой к направлению бега);
<b>3.1.5. Прыжки</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух и на одной ноге;</li> <li>- прыжки на месте,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на двух ногах на месте,</li> <li>– прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;</li> <li>– прямой галоп;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;</li> <li>– подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>– подпрыгивание с ноги на ногу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на месте и с поворотом кругом;</li> <li>– прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</li> <li>– подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>– прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</li> </ul>
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 40 см);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места ( не менее 40-50 см.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание (высота 10 - 15 см),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;</li> <li>- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);</li> <li>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</li> <li>- прыжки через длинную скакалку</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;</li> </ul>	

			- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; -пробегание под вращающейся скакалкой парами.
<b>3.1.6. Упражнения в равновесии</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;  ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	

<p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p>	<p>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;</p>	<p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове</p>	<p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>
<p>-ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;</p>	<p>ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</p>	<p>-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;</p>	<p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>
		<p>приседание после бега на носках, руки в стороны;</p>	
<p>- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p>		<p>- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".</p>	<p>- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".</p>
			<p>- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках</p>

<b>3.2. Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями;	сжатие и разжатие кистей	сжатие пальцев в кулак и разжатие;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
<b>3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны) - совершенствование полученных ранее навыков		

наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
<b>3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног;</li> <li>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;</li> <li>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</li> </ul>			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков	
	махи ногами;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;</li> <li>- выпады вперед и в сторону</li> </ul>
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	<ul style="list-style-type: none"> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</li> </ul>

			- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>3.3. Ритмическая гимнастика</b>			
<b>3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
<b>3.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	

- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног	- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,	
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладони под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
<b>3.3.3. Строевые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные	Перестроение из одной колонны 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.

		стороны с последующим слиянием в пары.	
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>4. Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, – развивает пространственную ориентировку, – самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, – помогает быстро ориентироваться в пространстве, – наращивать и удерживать скорость, – проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает – знакомить детей с подвижными играми, – поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со

			<p>сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;</p> <p>3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.</p> <p>4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p>
<p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>	<p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).</p> <p>Способствует формированию</p>	<p>Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.</p> <p>Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p>

		духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	
<b>5. Спортивные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		<b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	<b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание 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>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	<b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		<b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	<b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			<b>Элементы настольного тенниса:</b> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			<b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками

			(справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
<b>6. Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.		Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.	
<b>6.1. Катание на санках</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
<b>6.2. Ходьба на лыжах:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

<b>6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
<b>6.4. Катание на коньках:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
			удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
<b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

<p><u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья</p>	<p><u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него</p>	<p><u>Педагог продолжает уточнять и расширять представления</u> детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).</p>	<p><u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p><u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.</p>	<p><u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).</p>	<p><u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.</p>	<p><u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.</p>
	<p><u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.</p>	<p><u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная</p>	<p><u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и</p>

		гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	достижениях отечественных спортсменов
<b>8. Активный отдых*</b>			
<b>8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
<b>8.2. Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>8.3. Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе,	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения,

	старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
<b>8.4. Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	
		Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за

	<p>ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p>природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и</p>
--	---	--

		безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--	---

## **2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Образовательная организация может использовать сетевую форму реализации образовательных программ ДО и (или) отдельных компонентов, предусмотренных образовательными программами. Сетевая форма обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательных программ ДО с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций (организации культуры, физкультуры и спорта и другие организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по соответствующим образовательным программам), с которыми устанавливаются договорные отношения.

При реализации образовательных программ дошкольного образования могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Федеральной программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

в дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);

общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);

музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

комплексы утренней гимнастики

комплексы физкультминуток

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений

гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

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

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

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

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

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;

Упражнение детей в основных видах движений;

Становление координации общей моторики;

Умение согласовывать слово и жест;

Воспитание умения работать сообща

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

## **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся

сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

<p><b>Система взаимодействия педагога и родителей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместное проведение родительских собраний.</li> <li>• Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.</li> <li>• Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований, сдаче нормативов ГТО.</li> </ul> <p>В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.</p> <p><b>В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• единый подход к процессу воспитания ребёнка;</li> <li>• открытость дошкольного учреждения для родителей;</li> <li>• взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;</li> <li>• уважение и доброжелательность друг к другу;</li> <li>• дифференцированный подход к каждой семье;</li> <li>• равно ответственность родителей и педагогов.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1) - формирование психолого - педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;</p> <p>3) - оказание помощи семьям обучающихся в развитии, воспитании и обучении детей;</p> <p>4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.</p>																								
<p><b>Формы работы с родителями</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="395 1290 802 1361">Вид</th> <th data-bbox="818 1290 1479 1361">Формы организации</th> <th data-bbox="1487 1290 1591 1361"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="395 1361 802 1491" rowspan="3"> <p><b>Пропедевтическая</b></p> </td> <td data-bbox="818 1361 1479 1402">1. Анкетирование родителей</td> <td data-bbox="1487 1361 1591 1402">Инстр</td> </tr> <tr> <td data-bbox="818 1402 1479 1442">2. Собеседование</td> <td data-bbox="1487 1402 1591 1442">Воспи</td> </tr> <tr> <td data-bbox="818 1442 1479 1491">3. Наблюдение</td> <td data-bbox="1487 1442 1591 1491">- / / -</td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 1491 802 1868" rowspan="4"> <p><b>Просветительская</b></p> </td> <td data-bbox="818 1491 1479 1572">1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)</td> <td data-bbox="1487 1491 1591 1572">Воспи</td> </tr> <tr> <td data-bbox="818 1572 1479 1612">2. Встречи со специалистами</td> <td data-bbox="1487 1572 1591 1612">Зам. З</td> </tr> <tr> <td data-bbox="818 1612 1479 1756">3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)</td> <td data-bbox="1487 1612 1591 1756">Медсе физку.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="818 1756 1479 1868">4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий</td> <td data-bbox="1487 1756 1591 1868">Педаго</td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 1868 802 1935"> <p><b>Интегративная</b></p> </td> <td data-bbox="818 1868 1479 1935">1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)</td> <td data-bbox="1487 1868 1591 1935">Педаго</td> </tr> </tbody> </table>	Вид	Формы организации		<p><b>Пропедевтическая</b></p>	1. Анкетирование родителей	Инстр	2. Собеседование	Воспи	3. Наблюдение	- / / -	<p><b>Просветительская</b></p>	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспи	2. Встречи со специалистами	Зам. З	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсе физку.	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педаго	<p><b>Интегративная</b></p>	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Педаго		
Вид	Формы организации																								
<p><b>Пропедевтическая</b></p>	1. Анкетирование родителей	Инстр																							
	2. Собеседование	Воспи																							
	3. Наблюдение	- / / -																							
<p><b>Просветительская</b></p>	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспи																							
	2. Встречи со специалистами	Зам. З																							
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсе физку.																							
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педаго																							
<p><b>Интегративная</b></p>	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Педаго																							

		2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Педагог
	<b>Индивидуальная</b>	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагог
		2. Беседы с небольшой группой родителей	

## 2.6. Содержание воспитательной деятельности.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

План воспитательной работы для групп дошкольного возраста представлен в Приложение №3.

<p><b>Описание реализации Программы воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</b></p>	<p>Работа по физическому воспитанию детей связана с их моральным, нравственным и патриотическим развитием, так как граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики физическая культура обладает огромным воспитательным потенциалом, являются одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.</p> <p>Такие качества, как сила и ловкость, необходимые будущим защитникам Родины, лучше всего развиваются в спортивных играх с военно-патриотическим содержанием. У детей появляется желание учиться метать в цель, прыгать, бегать на лыжах, маскироваться, разбивать палатки.</p> <p>В детском саду есть традиции организаций и проведения различных мероприятий по нравственно-патриотическому воспитанию. Подобные занятия, досуги должны проходить с обязательным участием родителей. Когда взрослые на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, это поучительно всем, и особенно детям, так как это создает определенный эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения, развивает чувство гордости за успехи своих</p>
---	--

	<p>родителей, что является важным фактором в формировании патриотических чувств.</p> <p>Работа с детьми физкультурно-оздоровительной направленности ведётся систематически и последовательно, согласно годовому и перспективному плану работы на учебный год, с учетом возрастных особенностей детей.</p>
--	---

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Занятия по плаванию	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раза в неделю	Инструктор по плаванию, воспитатели групп
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре,

				музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руко- водитель, воспитатели групп
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руко- водитель, воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ РАБОТА</b>				
1.	Участие в городском пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районном мероприятию «Ориентирование для дошкольников»	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
3.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Декабрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре
5.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Выборгские дельфинчики»	Подготовительная группа	Май	Инструктор по плаванию
6.	Участие в тестировании нормативов ГТО	Подготовительная группа	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся

Возраст	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю	Количество образовательных занятий по плаванию в неделю
3-4 года	15 мин	2	1
4-5 лет	20 мин	2	1
5-6 лет	25 мин	2	1
6-7 лет	30 мин	2	1

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной развивающей среды.

Образовательная область	Содержание
<b>Физическое развитие</b>	<p>1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого обучающегося возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.</p> <p>2. Принцип поли функциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например, мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.</p> <p>3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.</p>

	<p>4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.</p> <p>5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации обучающихся во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпид. правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество обучающихся в группах, площадь групповых и подсобных помещений.</p>
--	--

### **3.4. Материально-техническое оснащение образовательного процесса.**

Дошкольное образовательное учреждение оснащено полным набором оборудования для различных видов детской деятельности в помещении и на участке, игровыми и физкультурными площадками, озелененной территорией.

Дошкольное образовательное учреждение имеет необходимое оснащение и оборудование для всех видов воспитательной и образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности.

### **3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13».
4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### **Список литературы, ЭОР, др.**

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

**4. Дополнительный раздел.**  
**Приложение №1. Расписание занятий**  
**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 9 Выборгского района Санкт-Петербурга)

Составлено с учетом Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189; Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16; СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 №20 «О мерах по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»; Письма Роспотребнадзора N 02/16587-2020-24, Минпросвещения России N ГД-1192/03 от 12.08.2020 "Об организации работы общеобразовательных организаций».

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>		<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Средняя №20 9:00 – 9:20	2 младшая №17 9:00 - 9:15	Спортивный досуг		Средняя №13 9:00 – 9:20	2 младшая №17 9:00 - 9:15
		1 неделя месяца пд.гр.			
		Группа №16 15:30 – 15:55	Группа №18 16:00 – 16:25		
Средняя №13 9:30 – 9:50	2 младшая №19 9:25 - 9:40	2 неделя месяца ст.гр.		Средняя №20 9:30 – 9:50	2 младшая №19 9:25 - 9:40
		Группа №12 15:40 – 16:05	Группа №14 16:10 – 16:35		
Старшая №12 10:10 – 10:35	Подготовительная №16 9:50 – 10:20	3 неделя месяца ср.гр.		Старшая №12 10:10 – 10:35	Подготовительная №16 9:50 – 10:20
		Группа №13 15:40 – 16:00	Группа №20 16:05 – 16:25		
Старшая №14 10:40 – 11:05	Подготовительная №18 10:30 – 11:00	4 неделя месяца мл.гр.		Старшая №14 10:40 – 11:05	Подготовительная №18 10:30 – 11:00
		Группа №17 15:40 – 15:55	Группа №19 16:00 – 16:15		

**Приложение №2. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре  
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p>
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	<b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве
---------------------------	-----------------------------	---	---	---------------------------------------	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТАБРЬ (младшая группа)**

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					<b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади.	

	3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	3. Катание мяча в ворота	<p><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладонки»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (младшая группа)**

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в</p>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<p>прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
<b>Подвижные игры</b>	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (младшая группа)

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 к</b> уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Трамвай»	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	элементарными правилами поведения в детском саду. <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи
---------------------------	--	---	-----------------	-----------	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	

<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	<b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАРТ (младшая группа)

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> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	<p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АПРЕЛЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в</p>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице, положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

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

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Активность.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</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>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## СЕНТЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<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>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<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 с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	

<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	разном темпе, проводить музыкальные игры.  <b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
<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	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания,
<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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

<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 (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	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>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<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»)	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

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

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<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	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	<b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	С султанчиками	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола.	«Котята и щенята»	<b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

			4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки		
<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	«Котята и щенята»	«Не боюсь»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (средняя группа)**

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

<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	различных частей тела, формировать словарь. <b><u>Труд:</u></b> учить 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> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

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

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<b><u>Здоровье:</u></b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
<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	С мячом	С гантелями	Без предметов	<b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.
<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>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	проведения игр.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	<b><u>Познание:</u></b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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»</p>					<p><b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b>Познание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики</li> </ol>	

<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <b><u>Безопасность:</u></b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <b><u>Музыка:</u></b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений</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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. перебрасывание мячей друг другу.	

			середине – присесть, встать, пройти	4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	ритмической гимнастики. <b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (средняя группа)**

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

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

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У					<b><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к

кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку					<p>мытью рук прохладной водой после окончания физкультурных упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать спортивный инвентарь при проведении физкультурных упражнений.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

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

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</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> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
	Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, Подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	

Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	
--------------------	-------	---	--------------------	---------------------	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (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 упражнений. 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 выполнение упражнений ритмической гимнастики.и п/и.</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 проведения игр</p>
<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 врассыпную, с остановкой на сигнал				<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	<b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл

		4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо		пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полу приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль.	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль	

	3. Перешагивание через бруску, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)	<b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<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. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				

<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

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

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 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. 5. Подлезание под дугу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>	

Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	<i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	

	2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке		5. Прокатывание обручей друг другу		процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвиж игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	<i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

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

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

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);          формировать гигиенические навыки:          приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений. и игр;  <u>Социализация:</u>          Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам  <u>Безопасность:</u>          формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).            2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)            3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4.            Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.            2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель            3Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур            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            2. Перебрасывание мяча через сетку            3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки            4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками            2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке            3.Прыжки с места вдаль            4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую            5. Упражнение «крокодил»</p>	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	<p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
--------------------	---------------------	----------------------	---	---------------------	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

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

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<i>Здоровье</i> : рассказывать о пользе закаливания, приучать

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Интеграция**

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физической формы и</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<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>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	

Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
--------------------	-----------	------------------------------	--------------------	-----------	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				<p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p>	<p><u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном</p>

	перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	направлении, используя систему отсчёта.  <i>Музыка:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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					<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания,
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным 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 гимнастической 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	поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (подготовительная группа)**

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

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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					<i><u>Здоровье:</u></i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i><u>Социализация:</u></i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <i><u>Коммуникация:</u></i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i><u>Безопасность:</u></i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i><u>Познание:</u></i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <i><u>Труд:</u></i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных 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-медвежьему 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	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Прокатывание обручей друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p>	

Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	<i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподв игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	

	4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	мяча друг другу разными способами. <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоп игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»	

### Приложение №3. Перспективное планирование физкультурно - досуговых мероприятий

	<b>МЛАДШАЯ ГРУППА</b>	<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>	<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><b>««Мы растем здоровыми!»</b></p> <p>Цель: упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p><b>««Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»</b></p> <p>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p><b>««Ловкие, сильные, смелые!»</b></p> <p>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p><b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b></p> <p>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>

<b>Октябрь</b>	<p><b>Ко Дню защиты животных «Вышли зайцы в огород»</b> Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>Ко Дню защиты животных «Путешествие в осенний лес»</b> Цель: продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость, смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>Ко Дню защиты животных «Осенний стадион»</b> Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p><b>Ко Дню защиты животных «Осенние гуляния»</b> Цель: знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Ко Дню народного единства «Моя Россия!»</b> Цель: вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p><b>Ко Дню народного единства «Я живу в России!»</b> Цель: продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>Ко Дню народного единства «Россия – Родина моя!»</b> Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p><b>Ко Дню народного единства "В поисках дружбы".</b> Цель: способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>

<b>Декабрь</b>	<p><b>«В гости к медвежатам – зима»</b> Цель: продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Зимние забавы»</b> Цель: расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.</p>	<p><b>«Зимний стадион – Поиграйка»</b> Цель: формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Спортивный город»</b> Цель: создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>
<b>Январь</b>	<p><b>«Встреча со Снеговиком»</b> Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в зимний лес»</b> Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p><b>«Чем зимою нам заняться?»</b> Цель: закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p>	<p><b>«Страна зимних игр и развлечений»</b> Цель: закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Ко Дню Защитника Отечества «Летчики»</b> Цель: упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p><b>Ко Дню Защитника Отечества «Хочется мальчишкам в армии служить!»</b> Цель: создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и</p>	<p><b>Ко Дню Защитника Отечества «Будем в армии служить!»</b> Цель: упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии</p>	<p><b>Ко Дню Защитника Отечества «Слава армии Российской!»</b> Цель: совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии</p>

		потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.	военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.	военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.
<b>Март</b>	<p><b>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</b> Цель: закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p><b>«Федорино горе»</b> Цель: упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Весенние старты»</b> Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Юные олимпийцы»</b> Цель: приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Ко Дню космонавтики «Мы - космонавты!»</b> Цель: создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p><b>Ко Дню космонавтики «Путешествие в космос»</b> Цель: формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>Ко Дню космонавтики «Путешествие на Марс»</b> Цель: развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества;</p>	<p><b>Ко Дню космонавтики «Большое космическое путешествие»</b> Цель: прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости</p>

			доставить детям чувство радости.	наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Доставить детям чувство радости.
<b>Май</b>	<p><b>«Веселые лягушки»</b> Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p><b>«Веселый обруч»</b> Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость</p>	<p><b>«Зеленая страна»</b> Цель: совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Джунгли зовут!»</b> Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>