

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа – сад № 42  
Мальшевского городского округа

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
МАОУ Школы – сада № 42  
протокол от «31» 08 2022г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Школы – сада № 42  
И.Н. Осинцева  
приказ от «31» 08 2022г. № 239/08



## Рабочая программа Инструктора по физической культуре срок реализации – один год

Составитель программы: Слаутина К.С.  
Инструктор по физической культуре

пгт Мальшева  
2022г

## Содержание

<b>Содержание разделов программы</b>	<b>стр</b>
<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2 Цели и задачи реализации программы	<b>4</b>
1.3 Принципы и подходы к реализации программы	<b>4-5</b>
1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей	<b>5</b>
1.5 Планируемые результаты освоения программы	<b>6</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>6</b>
2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	<b>6-9</b>
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	<b>9-12</b>
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы	<b>12</b>
2.4 Коррекционная работа	<b>12-13</b>
2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников	<b>13-15</b>
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>15</b>
3.1 Описание условий реализации Программы	<b>15-18</b>
3.2 Режим работы учреждения и режим дня	<b>18</b>
3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	<b>18-19</b>
<b>4. Дополнительный раздел</b>	<b>19</b>
Краткая презентация Программы	<b>19-21</b>
<b>Приложение 1.</b> Комплексно-тематическое планирование в младшей группе	<b>23-30</b>
<b>Приложение 2.</b> Комплексно-тематическое планирование в средней группе	<b>31-39</b>
<b>Приложение 3.</b> Комплексно-тематическое планирование в старшей группе	<b>40-49</b>
<b>Приложение 4.</b> Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе	<b>50-59</b>
<b>Приложение 5.</b> Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	<b>60-69</b>

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАОУ «Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа - сад №42 Малышевского городского округа» с учетом основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016.- 368 с.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Обязательная часть** Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

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

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

*Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

### **Задачи:**

- *Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*
- *Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*
- *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

**Срок реализации:** 5 лет.

## 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

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

#### **1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.**

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016.- 368 с.

**От 3 до 4 лет** стр. 246-248

**От 4 до 5 лет** стр. 248-250

**От 5 до 6 лет** стр. 250-252.

**От 6 до 7 лет** стр. 252-254.

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

### **Целевые ориентиры.**

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

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### ***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».**

*Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:*

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м).

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спортом.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физической, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

### **Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»**

*Цели:*

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

## 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Свердловская область – одна из многонациональных регионов Российской Федерации. В Законе Свердловской области «Об образовании» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями.

Региональная парциальная программа составлена с учетом национальных и региональных особенностей Свердловской области, которая предусматривает следующие направления деятельности:

- Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Свердловскую область. Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.

- Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности – привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.

- Ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры.

- Ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Крым, праздниками, событиями общественной жизни республики, символика РК и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством.

**Основной целью** работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

#### **Принципы работы:**

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

#### **Физическое развитие.**

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных, спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;

- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОУ;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.
- развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости через традиционные игры и забавы народов России.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

### 2.4. Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: воспитателей, музыкальных руководителей, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

*Цель коррекционно-развивающей работы* – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

## **2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников**

### **Работа с родителями.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### **«Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря

(мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, а также районе.

### План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
Сентябрь	«Взгляд на простуду с точки зрения натуропатии» (методы самопомощи при хронических заболеваниях).	Индивидуальные консультации	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Как создать условия для самостоятельной двигательной активности детей»	Консультации для родительских собраний	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Взгляд на простуду с точки зрения натуропатии» (методы самопомощи при хронических заболеваниях).	Индивидуальные консультации	Инструктор по физической культуре, родители, дети.
Декабрь	«Как закалять часто болеющего ребенка» «Всё о витаминах» Индивидуальные консультации.	Консультация В родительском уголке	Инструктор по физической культуре
Январь	«Спортивный уголок дома»  «Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни».	Изготовление родителями папок – передвижек Консультация	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Традиционные методы закаливания»  «Занятие ритмической гимнастикой для детей дошкольного возраста»	Индивидуальные консультации Консультация	Инструктор по физической культуре
Март	«О закаливании»	Стендовый материал	Инструктор по физической культуре

			культуре
Апрель	«Физкультура в жизни нашей семьи». «Физкультурно-оздоровительные технологии для детей и родителей»	Анкетирование родителей Консультация	Инструктор по физической культуре
Май	«Давайте поиграем», «Домашний стадион».	Консультация	Инструктор по физической культуре
в течение года	Индивидуальные рекомендации и беседы.		Инструктор по физической культуре

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Описание условий реализации Программы

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

#### Материально техническое оснащение.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Батут	1
2	Скамейка 3 м на металлических ножках	3
3	Бревно	3
4	Доска для прессы мягкая наклонная к шведской стенке	1
5	Диск вращения «Здоровье» детский	5
6	Канат гладкий	2
7	Балансир детский	2
8	Дорожка массажная ребристая	2
9	Мячи резиновые массажные	5
10	Тактильная координирующая дорожка-трансформер	1
11	Тренажер «Шагаем вместе»	1
12	Дуга для подлезания 300 мм (дерево)	3
13	Мяч резиновый	25

14	Лестница полукруглая напольная	1
15	Кегли, городки (набор)	1
16	Кольцеброс (набор)	2
17	Лента короткая физкультурная	20
18	Мат гимнастический 1,00 х 2,00 х 0,10 м	2
19	Мешочек с грузом малый 150-200г	10
20	Мешочек с грузом большой 400г	10
21	Мишень навесная 600х600х15 мм	2
22	Мяч физиорол	1
23	Скакалка короткая	10
24	Флажок	40
25	Детский игровой щит баскетбольный стойка	1
26	Корзина для горизонтального метания мячей	2
27	Детский тренажер «Беговая дорожка»	1
28	Детский тренажер «Мини степпер»	1
29	Мешок для прыжков	3
30	Тележка для спортивного инвентаря	1
31	Мобильный спортивный набор	1
32	Гантеля	20
33	Гиря	25
34	Ленточка	25
35	Платочек	25
36	Султанчик	20
37	Гимнастическая палка	25
38	Флажки	30
39	Мешочек для метания 150гр	25
40	Мешочек для метания 250гр	25
41	Мяч	30
42	Палка гимнастическая	30
43	Набор кубиков для эстафеты	1
44	Тоннель	2
45	Набор для подлезания	2
46	Канат для перетягивания	1

## Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Направления развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
<b>Обязательная часть</b>		
Физическое развитие	<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, – М.: Мозаика – Синтез, 2016 – 368 с..</p> <p>Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80с.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112с.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 128с.</p> <p>Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 112с.</p>	
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>		
Дополнительная литература	<p>Региональная программа Крымский венок / Сост. Л. Г. Мухоморина, М. А. Араджиони, А. А. Горькая, Э. Ф. Кемилева и др. – Симферополь: Крымское учебно-педагогическое государственное издательство, 2004. – 52 с.</p> <p>Играем вместе: игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Составитель: Л.Г Мухоморина. - Симферополь: А. Антикв, 2005. - 184 с.</p> <p>Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О. М.Литвинова – Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.</p> <p>Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ/ Л.М. Алексеева – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.-224с.</p> <p>Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий – Москва,2005.-112с.</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду/ Алексеева – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.-288с.</p> <p>Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста /А.И. Буренина, 2000.-220 с.</p> <p>Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) /авт.-сост. Н.А. Фомина и др.- Волгоград: Учитель, 2004.-96 с.</p>	

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

### **3.2.Режим работы учреждения и режим дня.**

Режим работы МАОУ:

- пятидневная рабочая неделя,
- 10-часовое пребывание детей (время работы: с 7.30 до 19.00),
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

### **3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОО, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Праздник «День знаний»;
- Праздник «Зимние забавы»;
- Праздник «День защитников Отечества»;
- Праздник «День космонавтики»
- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;
- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
- Праздник «Здравствуй лето».

#### 4. Дополнительный раздел

##### Краткая презентация программы

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

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016.- 368 с.

*Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

##### **Задачи:**

- *Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*
- *Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*
- *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

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

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

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

Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическая культура»  
(младшая группа)

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ребята в зал входят без построения – «стайкой». Проводится игра «Пойдем в гости». На слова: «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Дети входят в зал без построения «стайкой». Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну сторону, предложить ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу: «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бегать по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба между двумя линиями. «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги».	Прыжки на двух ногах на месте. Покажем мишке, как мы умеем прыгать». Затем переходят на другой конец зала и прыгают около куклы.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». По команде: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют.	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки» - «как жучок». Доползти до погремушки, взять ее и погремать.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Мышки»	«Найдем птичку»	Найдем воробышка	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Октябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» - бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнений умеренный.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С осенними листочками		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки. «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».	Прыжки из обруча в обруч. «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, «как зайки». «Прокати мяч».	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень».	Ползание «Крокодильчики». Лазанье под шнур. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
<b>Игра малой подвижности</b>	Практикум «Чистка зубов» (имитация с зубной щеткой)	«Машинки поехали в гараж»	«Найдем зайку»	«Найдем воробышка»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Ноябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
<b>Вводная</b>	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на пояс. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения ОРУ помочь детям построиться в виде буквы «П».	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. На слово: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С погремушками		С платочком	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке	Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам).	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки».	Игровое задание – «Паучки». Равновесие. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Игра малой</b>	«Найдем машинку»	«Где спрятался»	Имитация «Деревья и	«Кошечка крадется»

подвижности		мышонок?»	кустарники» (низкий, высок)	
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Декабрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «Самолеты!» - бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «На прогулку!» - предложить разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С флажками		С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу.	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи – не задень».	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. «Пройдем по мостику».
<b>Подвижные игры</b>	«Цветные автомобили»	«Найди свой домик»	«Снежинки-пушинки»	«Наседка и цыплята»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Поезд»	«Ладошки»	«Кто дальше бросит снежок»	«Гуси»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Январь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная</b>		Игровое упражнение «На полянке. По сигналу переход к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную.	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» - поднять над головой. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны.	«Лягушки и бабочки». Бег в колонне по одному в обе стороны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С обручем	С обручем	С обручем
<b>Основные виды движений</b>		Прыжки «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча между предметами.	«Прокати – поймай». «Медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке».
<b>Подвижные игры</b>		«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Лохматый пес»
<b>Игра малой подвижности</b>		«Найдем снегурочку»	«Найдем зайку»	«Где спрятался щенок»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Февраль</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Мышки!» - переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С ленточками		С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек».	Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие – пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Игра ладошек»	«Угадай кто кричит»	«Найдем воробышка»	«Найдем лягушонка»



Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Март</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, выложенному из кубиков.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал «На прогулку!» - расходятся по всему залу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	«Ровным шагом». Прыжки «Змейкой».	Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	Ползание «Медвежата». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»	«Автомобили»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Ходьба в колонне по одному»	«Иди тихо»	«Как живешь?»	«Автомобили поехали в гараж»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Апрель</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
<b>Вводная</b>	Ходьба вокруг погремушки. Выполняется ходьба по кругу, затем бег.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Жуки полетели!» - разбежаться врассыпную по всему залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «Лошадки!» - бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки «Через канавку».	Прыжки из кружка в кружок. Задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. По команде прокатывать мяч.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи).	Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполнить шаг вперед вниз (не прыгать).
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Игра малой</b>	«Найдем лягушенка»	«Иди тихо»	«Что спрятано?»	«Найдем огуречик»

<b>подвижности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Май</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» - бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переход к ходьбе враспынную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег враспынную по всему залу.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мячей друг другу. По сигналу: дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «как жучки». Проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени.	Лазание на наклонную лесенку. Уделить внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек.
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огкречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Как живешь?»	«Где спрятался воробышек»	«Найдем огуречик»	«Иди тихо»»

**Комплексно-тематическое планирование  
по образовательной области «Физическая культура»  
(средняя группа)**

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, 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 НОД в спортивном зале и на улице.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба колонной по одному в обход зала. Бег колонной. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу «Стоп»; бег врассыпную с высоким подниманием коленей.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях). 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
<b>Игра малой</b>	Ходьба в колонне по	«Как живешь?»	«Ровным кругом друг за	«Найди и промолчи»

<b>подвижности</b>	одному		другом	
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Октябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры на пятках. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге.	Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления, ходьба и бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Зоопарк»		Комплекс «На птичьем базаре»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под дугу, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»»	«Цветные автомобили»
<b>Игра малой подвижности</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, как мыши, за «котом»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	«Угадай, где спрятано»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Ноябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь, не задевать друг друга и кубики.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом		С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры, до кубика. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).
<b>Подвижные игры</b>	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Кролики»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Иди тихо»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Декабрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу. Игровое задание «На прогулку!».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой		С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния, двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.
<b>Подвижные игры</b>	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и Кошка»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Поезд»	«Как живешь?»	«Где спрятался зайка?»	«Найдем воробышка»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Январь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентировать в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				
<b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С кубиками	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
<b>Подвижные игры</b>		«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
<b>Игра малой подвижности</b>		Ходьба в колонне по одному	«Найди и промолчи»	«Угадай, где спрятано»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Февраль</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу перейти на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, по команде ведущий идет через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в колонну по одному.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гантелями		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки). 2. Прыжки через бруски.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Узнай по голосу»	«Танки»	«Найдем воробышка»	«Угадай, где спрятано»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Март</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лошадки!» - высоко поднимать колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Комплекс «В лесу»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотники и зайцы»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Забавные лягушата»»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Найдем зайку»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Апрель</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения утренней гимнастики под счет и определенное количество раз.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Комплекс «Самолеты»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошка»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	«Высокий и низкий»	Ходьба в колонне по одному

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Май</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - идти, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Строим дом»		Комплекс «Строим дом»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Метание в вертикальную цель, правой и левой рукой, от плеча. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»	«Найди себе пару»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Раки»	«Где спрятался зайчик?»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Найди и промолчи»

**Комплексно-тематическое планирование  
по образовательной области «Физическая культура»  
(старшая группа)**

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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.); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время утренней гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений утренней гимнастики под музыку.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами. Перестроение в колонну по два в движении.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному с перекатом с пятки на носок, мелким семенящим шагом. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки на двух ногах с

	друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.		3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.	мешочком, зажатом между колен, - как пингвины.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Сделай фигуру»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
<b>Игра малой подвижности</b>	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Как живешь?»
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Октябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие); проявляет активность при участии подвижных игр; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение утренней гимнастики и подвижной игры; контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты с перешагиванием через бруски; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Зоопарк»		Комплекс «На птичьем базаре»	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс . 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгахэ	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками полаэ 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат).
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ноябрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); следит за осанкой.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Перестроение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами.	Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду «Фигуры!» - остановиться и изобразить кого-либо, при ходьбе враспынную, бег враспынную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом		С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролетание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 3. Лазанье – подлезание под шнур боком.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Как живешь?»	«Найди и промолчи»	«Ходьба в колонне по одному»	«У кого мяч?»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Декабрь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений утренней гимнастики под музыку и чтение стихотворений.				
<b>Вводная</b>	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу, выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба

		остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.	задания, на следующую команду – бег врассыпную.	и бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой		С маленьким мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс).	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
<b>Игра малой подвижности</b>	Ходьба «Сделай фигуру»	«У кого мяч?»	«Летает – не летает»	«Как живешь?»
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Январь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования.				
<b>Вводная</b>		Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в	Построение в шеренгу, проверка равенства и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.

		другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	«змейкой», бег врассыпную.	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С кубиками	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Ведении мяча в прямом направлении.
<b>Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
<b>Игра малой подвижности</b>		Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба в колонне по одному

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Февраль</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); знает предметы санитарии и гигиены; контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность в выполнении простейших танцевальных движений во время утренней гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений утренней гимнастики и игр.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.

	ходьба в колонне по одному.	ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гантелями		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину, двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Угадай, чей голосок?»	«Маланья»	«Найди и промолчи»	«Как живешб?»
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Март</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); проявляет активность при участии в подвижной игре.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и ранения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в

		команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Колосок»		Комплекс «В лесу»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»
<b>Игра малой подвижности</b>	Ходьба в колонне по одному	«У Маланьи»	Дыхательное упражнение «Насос»	Упражнение «Ласточка»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Апрель</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; знает предметы санитарии и гигиены; контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования.				
<b>Вводная</b>	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег

	перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную.	между предметами.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	колонной по одному между предметами.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Комплекс «Самолеты»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Ловишки-перебежки»	«Удочка»	«Горелки»
<b>Игра малой подвижности</b>	Ходьба в колонне по одному	«Кто на чем полетит»	«Как живешь»	«Угадай, чей голосок»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Май</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); проявляет активное участие в выполнении простейших танцевальных движений во время утренней гимнастики; выражает положительные эмоции (радость,				

удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений утренней гимнастики.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в колонны!».
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Строим дом»		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему».	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щуки»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Что изменилось?»	«Ровным кругом	Игра «Хоровод»	Ходьба в колонне по одному

**Комплексно-тематическое планирование  
по образовательной области «Физическая культура»  
(подготовительная группа)**

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (<i>социализация, коммуникация</i>).</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах. Бег в умеренном темпе. Перестроение в колонну по три.	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится по сигналу. Перестроение в три колонны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с доставание предмета, с небольшого разбега.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу.</li> <li>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше.</li> </ol>

			осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	3. Прыжки из обруча в обруч.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Как живешь?»	«Маланья»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Октябрь</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>).</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег «змейкой». Перестроение в три колонны.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты). Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег враспынную, используя все пространство зала. Перестроение в три колонны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Зоопарк»		Комплекс «На птичьем базаре»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала.

	3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	направлении.	руками.	3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка».	«Хитрая лиса»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Карлики и великаны»	«Холодно-горячо»	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ноябрь</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Перестроение в колонну по три.	Ходьба и бег между предметами. Построение в три колонны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом		С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Ловишки-перебежки»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Угадай, чей голосок?»	«Как живешь?»	«Летает- не летает»	«Найди и промолчи»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Декабрь</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>).</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками. Бег враспынную. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; мелким, семенящим шагом, руки	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по

		на пояс; бег между набивными мячами. Перестроение в колонну по три.	шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Перестроение в колонну по три.	кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой		С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатых между колен.
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Два Мороза»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Маланья»	Игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Январь</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному,				

<p>перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i>).</p>				
<b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С кубиками	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки.</li> <li>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.</li> <li>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
<b>Игра малой подвижности</b>		Дыхательное упражнение «Насос»	«Летает -не летает»	«Как живешь?»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Февраль</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>).</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой); переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гантелями		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах,	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической

	рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	гимнастическим скамейкам, держась за руки. 3. «Попади в круг».	скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Два Мороза»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Летает - не летает»	Релаксация «Сон на берегу моря»	«Найди и промолчи»	«Угадай, чей голосок»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Март</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>).</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.
<b>Общеразвивающие</b>	Комплекс «Колосок»		Комплекс «В лесу»	

<b>упражнения</b>				
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага воспитанника, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли).</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Перелет птиц»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Угадай по голосу»	«Как живешь?»	Дыхательное упражнение «Насос»	Упражнение «Ласточка»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Апрель</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных</p>				

игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*).

<b>Вводная</b>	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на две меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. «Быстро возьми!», каждый воспитанник должен быстро взять кубик.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Игровое задание «По местам».
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов		Комплекс «Самолеты»	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	1. «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
<b>Игра малой подвижности</b>	«Великаны и гномы»	«Как живешь?»	«Маланья»	«Кто ушел?»

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
<b>Май</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закалывания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!», «Лягушки!», «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс «Строим дом»		Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</li> <li>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»

<b>Игра малой подвижности</b>	«Великаны и гномы»	«Маланья»	Хоровод «Огуречик»	Упражнение: «Ласточка»
-------------------------------	--------------------	-----------	--------------------	------------------------

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений****Младшая группа (от 3 до 4 лет)****Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга;

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

## Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## **Спортивные упражнения**

Катание на санках.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

## **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Жоршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575950

Владелец Осинцева Ирина Николаевна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023