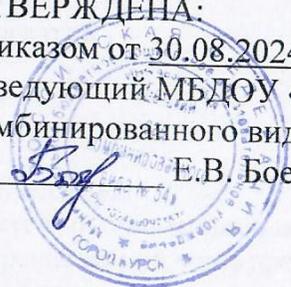


ПРИНЯТА:
на заседании педагогического
совета от 29.08.2024 г № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом от 30.08.2024 г. № 143/о
Заведующий МБДОУ «Детский са,
комбинированного вида № 54»
 Е.В. Боева



Рабочая программа
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре
Халявиной Татьяны Николаевны
для детей 3-7 лет
на 2024-2025 учебный год

Курск, 2024 г

Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре

II МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

Занятия с воспитанниками проводится 15 минут, 3 раза в неделю (108 часов в год).

Диагностика педагогической деятельности проходит в начале и в конце учебного года

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками

от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>	
Задачи	
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.	
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (<i>физическая культура</i>); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками (<i>социализация, коммуникация</i>).	

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С погремушками	С погремушками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. Прокатывание мяча двумя руками вдаль 3. Прыжки на 2-х ногах на месте.	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	<u>Диагностика</u> Спортивно-музыкальный досуг «ПДД»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони собачку»	«Птички, летите ко мне»	«Найди свой домик»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком.	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями
Октябрь				
Задачи				
Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы (<i>физическая культура</i>); 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 (<i>социализация, коммуникация</i> .)				
	1-я неделя Занятия 13-15	2-я неделя Занятия 16-18	3-я неделя Занятия 19-21	4-я неделя Занятия 22-24

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.			
Общеразвивающие упражнения	С мячами	С мячами	С кубиками	С кубиками
2-я часть Основные движения	1 Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м). 2. Прокатывание мяча друг другу (увеличить расстояние). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 10см)	1. Прыжки на 2-х ногах вокруг обруча. 2. Ползание на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см)	1. Ползание под шнур(h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см) 3. Прокатывание мяча 2-я руками между предметами	1. Ползание за катящимся предметом. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3 Прокатывание мяча 2-я руками между предметами <i>Спортивный досуг «Зайки - попрыгайки»</i>
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Бегите к флажку»	«По ровненькой дорожке»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам
Ноябрь				
Задачи				
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), 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 (<i>здоровье, коммуникация, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 25-27	2-я неделя Занятия 28-30	3-я неделя Занятия 31-33	4-я неделя Занятия 34-36

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, враспынную.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча в прямом направлении между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Ползание по доске на средних четвереньках.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Ползание по доске на средних четвереньках 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	1. Ползание по доске на средних четвереньках 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. <i>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i> «Найди свой домик»
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
3-я часть Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Тишина»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, (<i>коммуникация, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 37-39	2-я неделя Занятия 40-42	3-я неделя Занятия 43-45	4-я неделя Занятия 46-48

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Катание мячей в прямом направлении (сбей кеглю).	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Подлезание под воротики, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (В=50см); воротики не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротиков, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i> «Воробышки и кот»
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»
Январь				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями (<i>физическая культура</i>), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой (<i>труд, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 49-51	2-я неделя Занятия 52-54	3-я неделя Занятия 55-57	4-я неделя Занятия 58-60
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения		С игрушками	С флажками	С флажками
2-я часть Основные движения	Новогодние каникулы	1. Спрыгивание со скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. Подлезание под шнур (в= 40 см).	<i>Неделя спорта</i> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. Проползание в обруч стоящий вертикально. 2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. Ловля мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
Подвижные игры		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
3-я часть Малоподвижные игры		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря (<i>социализация, коммуникация, познание, труд</i>).				
	1-я неделя Занятия 61-63	2-я неделя Занятия 64-66	3-я неделя Занятия 67-69	4-я неделя Занятия 70-72
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть Основные движения	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Проползание в обруч стоящий вертикально. 4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1 Ходьба по веревке, шнуру по кругу. 2. Перелезание через скамейку боком 3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую) <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</i>	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно 4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой».
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
Март				
Задачи				
Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге враспынную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (<i>социализация, здоровье, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 73-75	2-я неделя Занятия 76-78	3-я неделя Занятия 79-81	4-я неделя Занятия 82-84
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 25 см. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур. 4. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно	1. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 30 см. 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 2 Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг. 3. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 30 см.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на раст. 20 см друг от друг 3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. Спортивный досуг «Прогулка в лес»
Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	«Лягушки»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»
Апрель				
Задачи				
Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями(<i>физическая культура</i>), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству(<i>коммуникация, познание, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 85-87	2-я неделя Занятия 88-90	3-я неделя Занятия 91-93	4-я неделя Занятия 94-96

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.			
Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С ленточками	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 2. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн.лестницы с переходом на нее. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Влезание на гимн.скам., руки на пояс. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см).	1. Влезание на наклонную лесенку (со страховкой) 2. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 3. Влезание на гимн. скам., руки в стороны. 4. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Влезание на гимн. скам., поворот вокруг себя переступанием. 3. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками <i>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»</i>
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному
<i>Май</i>				
Задачи				
Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 97-99	2-я неделя Занятия 100-102	3-я неделя Занятия 103-105	4-я неделя Занятия 106-108
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом врассыпную, бег, догоняя убегающего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	Диагностика	1. Прыжки в длину с места (раст. – 15 см). 2. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. Влезание на гимн. стенку и спуск с нее <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Прыжки в длину с места (раст. – 25 см). 2. Метание на дальность правой и левой рукой. 3. Влезание на гимн. стенку и спуск с нее	1. Влезание на гимн. стенку и спуск с нее 2. Прыжки в длину с места (раст. – 40 см). Метание на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

Занятия с воспитанниками проводится 20 минут, 3 раза в неделю (108 часов в год).

Диагностика педагогической деятельности проходит в начале и в конце учебного года

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (<i>физическая культура</i>), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (<i>физическая культура, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	С хлопками	С хлопками

2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. Прокатывание мячей друг другу между предметами	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой. 2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	<u>Диагностика</u> Спортивный досуг «По тропинке в лес пойдём»
Подвижные игры	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»
Октябрь				
Задачи				
Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (<i>физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка</i>).				
	1-я неделя Занятия 13-15	2-я неделя Занятия 16-18	3-я неделя Занятия 19-21	4-я неделя Занятия 22-24
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом враспынную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами

2-я часть Основные движения	1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. Ползание на средних четвереньках между предметами.	1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд. 3. Прокатывание обруча друг другу между предметами	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Спортивный досуг «Веселые обезьянки»
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танец утят»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»
Ноябрь				
Задачи				
Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (<i>физическая культура, безопасность</i>), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (<i>здоровье, коммуникация, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 25-27	2-я неделя Занятия 28-30	3-я неделя Занятия 31-33	4-я неделя Занятия 34-36
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3

2-я часть Основные движения	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. Ходьба по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)	1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под воротики правым, левым боком 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»
Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
Декабрь				
Задачи				
Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (<i>физическая культура</i>), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря (<i>коммуникация, социализация, музыка, труд</i>).				
	1-я неделя Занятия 37-39	2-я неделя Занятия 40-42	3-я неделя Занятия 43-45	4-я неделя Занятия 46-48
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой враспынную. Бег: в парах в чередовании с б. враспынную, х. и прыжками на месте, в движении.			

Общеразвивающие упражнения	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами
2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	1. Перелезание гимн. скамейки боком 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перелезание гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком 3. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.
				Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»
Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»
Январь				
Задачи				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (<i>физическая культура</i>), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (<i>музыка, труд, физическая культура, здоровье</i>).				
	1-я неделя Занятия 49-51	2-я неделя Занятия 52-54	3-я неделя Занятия 55-57	4-я неделя Занятия 58-60
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			

Общеразвивающие упражнения		С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 3. Перелезание гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.	<i>Неделя спорта</i> 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены»	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.
Подвижные игры		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 61-63	2-я неделя Занятия 64-66	3-я неделя Занятия 67-69	4-я неделя Занятия 70-72
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5

2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Лазание по гимн. стенке произвольно 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Прыжки на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</i>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
Март				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (<i>безопасность, физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 73-75	2-я неделя Занятия 76-78	3-я неделя Занятия 79-81	4-я неделя Занятия 82-84
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			

Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики 3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. Ходьба с перешагиванием	1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн.	1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. Прыжки в длину с места (фронтально) 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).
	– пролезание в воротики	через мячи	стенку.	Спортивный досуг «Лихие моряки»
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
Апрель				
Задачи				
Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (<i>безопасность, физическая культура</i>); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 85-87	2-я неделя Занятия 88-90	3-я неделя Занятия 91-93	4-я неделя Занятия 94-96
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. в рассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками.	1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. <i>Полоса препятствий:</i> Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) Спортивный досуг «Юные туристы»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».
Май				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (<i>безопасность, социализация, коммуникации, познание</i>).				
	1-я неделя Занятия 97-99	2-я неделя Занятия 100-102	3-я неделя Занятия 103-105	4-я неделя Занятия 106-108

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
2-я часть Основные движения	<u><i>Диагностика</i></u>	1. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Занятия с воспитанниками проводится 25 минут, 3 раза в неделю (108 часов в год).

Диагностика педагогической деятельности проходит в начале и в конце учебного года

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,

- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале (<i>физическая культура, социализация, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, враспынную.			

Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по наклонной	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 3. Ходьба по гимнастической	<i>Диагностика</i> <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i>
	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверху палка 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»

Октябрь

Задачи

Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 13-15	2-я неделя Занятия 16-18	3-я неделя Занятия 19-21	4-я неделя Занятия 22-24
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть Основные движения	<p>1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка.</p> <p>3. Полоса препятствий: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен</p>	<p>1. Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>2. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове)</p> <p>Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур.</p> <p>3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед.</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пронеси, не урони»</p> <p>2. «Кто самый меткий?».</p> <p>3. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли).</p> <p>4. «Мяч водящему»</p>
Подвижные игры	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иголка и нитка»
Ноябрь				
Задачи				

Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (*здоровье, физическая культура*); 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; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 25-27	2-я неделя Занятия 28-30	3-я неделя Занятия 31-33	4-я неделя Занятия 34-36
--	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
-----------------------------------	------------	------------	-----------	-----------

2-я часть Основные движения	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Прыжки на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает».
---------------------------------------	---	--	---	--

Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	<i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<i>Декабрь</i>				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 37-39	2-я неделя Занятия 40-42	3-я неделя Занятия 43-45	4-я неделя Занятия 46-48
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег враспынную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3

2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье». 5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Январь				
Задачи				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; 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; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i>)				

	1-я неделя Занятия 49-51	2-я неделя Занятия 52-54	3-я неделя Занятия 55-57	4-я неделя Занятия 58-60
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Полоса препятствий: Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - Подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах вперед. 2. Прыжок в длину с места,	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 3. Прыжок в длину с места,
		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. Ползание на четвереньках между предметами.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); 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; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание*).

	1-я неделя Занятия 61-63	2-я неделя Занятия 64-66	3-я неделя Занятия 67-69	4-я неделя Занятия 70-72
Виды детской деятельности				
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,			
Вводная	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м. 3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i> 1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м 4. Прыжки на двух ногах за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Проведи мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель».</p> <p>Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Два мороза»</p>	<p>«Встречные перебежки»</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»</p>	<p>Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»</p>	<p>«Что летает» Массаж спины «Дятел»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего</p>
Март				
Задачи				
<p>Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.</p>				
<p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</p>				

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 73-75	2-я неделя Занятия 76-78	3-я неделя Занятия 79-81	4-я неделя Занятия 82-84
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Перелезание гимн. скамеек боком.</p> <p>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. Перелезание гимн. скамеек боком.</p> <p>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги - не сбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p> <p>Спортивный праздник</p>

Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
<i>Апрель</i>				
Задачи				
Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую 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 игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>).				
	1-я неделя Занятия 85-87	2-я неделя Занятия 88-90	3-я неделя Занятия 91-93	4-я неделя Занятия 94-96
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть Основные	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Бросок мяча в кольцо 2-я	1. Прыжки через короткую скакалку на месте	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».

движения активно двигают кистями рук при броске	раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	руками от себя. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. 3. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	2. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине 3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. Ходьба боком приставным шагом по канату	2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбак и рыбаки». 6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка». Спортивный досуг «Непоседы»
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	
3-я часть Малоподвижные игры	ПП «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»
Май				
Задачи				
Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют 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 закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)				
	1-я неделя Занятия 97-99	2-я неделя Занятия 100-102	3-я неделя Занятия 103-105	4-я неделя Занятия 106-108
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть Основные движения	Диагностика	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»	1. Кружение парами, держась за руки. 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Занятия с воспитанниками проводится 30 минут, 3 раза в неделю (108 часов в год).

Диагностика педагогической деятельности проходит в начале и в конце учебного года

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- 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.

- 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.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
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, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (<i>физическая культура, социализация, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

упражнения				
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Подлезание под воротики правым и левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил». 4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола 3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Диагностика Спортивный досуг «Веселые ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями

Октябрь

Задачи

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

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: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)				
	1-я неделя Занятия 13-15	2-я неделя Занятия 16-18	3-я неделя Занятия 19-21	4-я неделя Занятия 22-24
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой
2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u><i>Круговая тренировка:</i></u> 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <u><i>Игровые упражнения:</i></u> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <u><i>Эстафеты:</i></u> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»
Ноябрь				
Задачи				
Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; 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, ведут мяч одной рукой (<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; испытывают интерес к народным играм (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 25-27	2-я неделя Занятия 28-30	3-я неделя Занятия 31-33	4-я неделя Занятия 34-36
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть Основные движения	<p>1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p>	<p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает - не летает».</p>

Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
3-я часть Малоподвижные игры	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<i>Декабрь</i>				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (<i>физическая культура</i>); 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>)				
	1-я неделя Занятия 37-39	2-я неделя Занятия 40-42	3-я неделя Занятия 43-45	4-я неделя Занятия 46-48
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. врассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть Основные движения	1. Бросание мяча вверх, с землю и ловля его двумя руками 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. Ходьба по скамейке	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.

	себя 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крокодил» (расстояние - 3м).	3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Январь				
Задачи				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; 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>)				
	1-я неделя Занятия 49-51	2-я неделя Занятия 52-54	3-я неделя Занятия 55-57	4-я неделя Занятия 58-60
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким			

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку в движении. 3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (<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>)				
	1-я неделя Занятия 61-63	2-я неделя Занятия 64-66	3-я неделя Занятия 67-69	4-я неделя Занятия 70-72
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скакалку в паре	1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге за мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. Прыжки через 5-6 линий.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель». Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»
Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Самомассаж	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
Март				
Задачи				

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

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 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 73-75	2-я неделя Занятия 76-78	3-я неделя Занятия 79-81	4-я неделя Занятия 82-84
--	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингины».</p>

	поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзинка». Спортивный праздник
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Апрель				
Задачи				
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
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 игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)				
	1-я неделя Занятия 85-87	2-я неделя Занятия 88-90	3-я неделя Занятия 91-93	4-я неделя Занятия 94-96

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по наклонной доске 5. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.	1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой» Спортивный досуг «Непоседы»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть Малоподвижные игры	ПП «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
Май				
Задачи				
Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 97-99	2-я неделя Занятия 100-102	3-я неделя Занятия 103-105	4-я неделя Занятия 106-108
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	Диагностика	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки на возвышение (20 см.) 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Прыжки на возвышение (20 см.) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Ходьба боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»