****

 **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физическому развитию детей

дошкольного возраста (5-6лет) соотнесена с образовательной

 программой МАДОУ «Детского сад №1 «Родничок» г.Полесска»,

построена на основе ФОП и ФГОС ДО.

 Приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 октября 2013г.№1155(зарегистрирована

Министерством Юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013г,

регистрационный № 30384).С изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г№31(зарегистрирован Министерством юстиции Российской федерации 13 февраля 2019 г, регистрационный № 53776) в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

 Конвенция о правах ребенка ООН,

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об Утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»(Зарегистрирован 28.12.2022№71847)

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022

 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149)

 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

 Основу настоящей программы составляет содержание образовательной
 области «Физическое развитие».

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

 **Задачи образовательной деятельности
 Четвертый год обучения. Шестой год жизни. Старшая группа.**

 Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной

двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**Основными принципами в организации образовательного процесса являются:**- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста),обогащение (амплификация) детского развития;
‒ построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
‒ содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
‒ поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
‒ сотрудничества с семьёй;
‒ приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
‒ формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
‒ возрастной адекватности дошкольного образования;
‒ учёта этнокультурной ситуации развития детей.
**Содержание психолого-педагогической работы ориентировано** на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.
**Значимые характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.
*Четвертый год обучения: старший дошкольный возраст (5-6 лет).***Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.
В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Ребёнок стремится познать себя и другого человека как представителя общества.
В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.
Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь

Необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.
У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник
технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить
зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по ходу за ним

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется через внедрение парциальной программы **Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.** Реализация программы направлена на воспитание таких физических качеств как ловкость, четкость и быстрота реакции, повышается активность у детей, развивается чувство
дружбы. Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание физические упражнения.
**Цель программы** – оптимально реализовать оздоровительное,

воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
**Задачи программы:***Оздоровительные:*• Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.
• Знакомить детей с гигиеническими требованиями типа «чистые руки», «чистое лицо» и др.
• Учить выполнять движения в соответствии с определённым ритмом, темпом.
• Приучать детей после занятия физической культурой делать влажное обтирание лица, рук; после подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причёсываться.
*Воспитательные:*• Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться.
• Способствовать проявлению активности в самостоятельной двигательной деятельности, используя двигательные действия в совместных играх со взрослыми и сверстниками
• Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к

окружающим.
*Образовательные:*• Развивать самостоятельную двигательную активность.
• Приучать к правильным, более экономным формам движений.
• Развивать умение выслушивать пояснения, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем движения.
• Добивать определённого сходства движений детей с образцом.
В программе представлены разнообразные формы работы с детьми по физическому воспитанию: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; физкультурные минутки; физкультурные забавы; физкультурные праздники;

самостоятельные физкультурные занятия и особенности работы с детьми с первого по шестой год жизни. Для детей каждой возрастной группы выделены различные развивающие упражнения, которые представлены в таб-
лицах (см. программу «Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.

**Планируемые результаты освоения Программы**
• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
• В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
• Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим

 упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
• Имеет представления о некоторых видах спорта.
• Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
• Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и
организовать знакомую подвижну юигру.
• Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
• Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
• Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**2 Содержательный раздел**Образовательная область «Познавательное развитие» осуществляется во всех видах деятельности: в непосредственно образовательной деятельности по речевому развитию и в интеграции со всеми образовательными областями, а также в игровой совместной и самостоятельной деятельности и в режимных моментах.
**Содержание образовательной деятельности
*Двигательная деятельность***Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
***Обще развивающие упражнения***: четырех частные, шестичастные традиционные обще развивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательно сти действий отдельных частей тела. Способы выполнения обще развивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега -отталкивания,
группировки и приземления, в метании - замаха и броска.
*Ходьба*: энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.
*Бег:* на носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег3×10 м в
медленном темпе (1,5-2 мин).
*Прыжки*. На месте: ноги с крестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с
места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130 -150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30- 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
*Бросание, ловля и метание.* Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.
*Отбивание мяча* не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
*Ползание и лазание*. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы
(скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40- 50 см). *Лазание по гимнастической стенке* чередующимся
шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.
*Подвижные игры с бегом,* прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.
*Игры-эстафеты*. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.
*Спортивные игры*. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.
*Спортивные упражнения*: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.**

***При реализации образовательной Программы педагог***:
• продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
• определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
• соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
• осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
• сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
• создает развивающую предметно-пространственную среду;
• наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
• сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

**Соотношение видов детской деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Непосредственно образовательная деятельность | Самостоятельная деятельность детей |
| 1. Интегрированная детскаядеятельность2. Игра3. Игровые упражнения4. Проблемная ситуация5. Физкультминутка | 1. Утренняя гимнастика2. Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе)3. Физическая культура4. Физкультурные упражнения5. Дыхательная гимнастика после дневного сна6. Физкультурный досуг7. Физкультурные праздники8. День здоровья9. Походы | 1. Игра2. Игровое упражнениеПодражательные движения3. Проблемная ситуация |

**Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников**
***Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:***
• Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений
безопасного поведения -дома на улице, в лесу, у водоема.
• Познакомить родителей с условиями физического развития детей в семье. Поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника.

**Направления взаимодействия педагога с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогическиймониторинг | Задача педагога - предоставить родителям выбор материалов для самодиагностики. Это могут быть анкеты «Какой вы воспитатель?», тесты «Какие мы родители?», «Понимаем ли мы своих детей», родительские сочинения на тему «Портрет моего ребенка».Внимание семьи и педагогов нацелено на подготовку к школьному обучению Поэтому воспитательОсуществляет комплексную диагностику, позволяющие выявить проблемы готовности родителей к будущей школьной жизни ребенка.Для этого могут быть использованы такие методы как анкетирование родителей: «Насколько вы готовы быть родителем школьника», «Мое мнение о школьной жизни ребенка». |
| Педагогическаяподдержка | В завершающий период дошкольного образования воспитатель убеждает родителей, в том что подготовка ребенка к школе тесно связана с его социально-личностным развитием, формированием отношения к себе, развитием умений общения и взаимодействия со сверстниками.Обогащению родительского опыта по этой проблеме способствуют наблюдение за детьми в ходе открытых занятий, дискуссии на тему «Если у ребенка нет друзей...», «Каким я вижу своего ребенка в будущем», «Проблемы застенчивого ребенка», «Как развивать способности ребенка», «Что такое «школьный стресс» и как его преодолеть».В ходе взаимодействия с родителями воспитатель раскрывает особые возможности игры для интеллектуального развития дошкольника. Для этого воспитатель включает родителей в совместные с детьми игры - занятия «Умники и умницы»,«Играем пальчиками».Педагог продолжает организацию совместных с родителями творческих и исследовательских проектов дошкольников «Город чудес», «Все мы такие разные» (создание альбома о разных народах мира, ихжилищах, занятиях, народных промыслах, любимых играх, сказках), «Птицы нашего края» и др. |
| Педагогическоеобразованиеродителей. | Познакомить родителей с содержанием и основными показателями готовности ребенка к школе, способствовать развитию родительской ответственности в процессе подготовки детей к школе, обучение методам и приемам подготовкидетей к школьному обучению поможет организация образовательной программы для родителей «Готовимся к школе».Проведение круглого стола «В доме первоклассник» помогает родителям найти решение часто встречающихся школьных проблем. |
| Совместнаядеятельностьпедагогов иродителей | Педагог опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками конкурсов ,спортивных досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», включает их в совместные сдошкольниками дела, направленные на заботу об окружающих: «Поздравляем ветеранов», «Украшаем детский сад к празднику».Организация совместных детско-родительских проектов на темы «Неделя семьи», «Наш город» и др.Итоговой формой взаимодействия с родителями может стать фестиваль семейного творчества, который позволит раскрыть достижения всех семей в различных видах совместной детско-родительской деятельности. |

.

**Особенности организации педагогической диагностики**

Педагогическая диагностика осуществлялся по критериям, разработанных на основе программы «Детство».
Отслеживание результатов в ОО «Физическое развитие» осуществляется по следующим параметрам – двигательная деятельность; становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и
правилами.
Комплекс диагностических заданий позволяет проанализировать степень овладения программным содержанием отдельными детьми и группой в целом. Обследование проводится два раза в год воспитателями групп, инструктором по физкультуре и старшим воспитателем.

**Учебный план**Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.
Физическая культура – 3 раза в неделю:
2 занятия в зале, продолжительность до 25 мин. Всего 72 часа в год.
На свежем воздухе – 1 раз, продолжительность до 25 мин. Всего 36 часов в год.
НОД осуществляется в первую половину дня.
Мониторинг проводится два раза в год:
- 1 - 15 сентября
- 1- 15 мая
 **Образовательная деятельность**

|  |
| --- |
|  Части образовательной программы |
| Обязательная часть  | Формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часов.1 занятие на свежем воздухе - 36 часов.Содержание:Программа «Детство». | 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часовСодержание : парциальная программа Глазыриной В. Д. «Физическая культура – дошкольникам». |
|  72 часа |  36 часов |
|  Итого в год  | 108 часов |

 **Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
|  Месяц No занятия |  Часы |
| Сентябрь |  |
|  1-2 |  2 |
|  3 (на свежем воздухе) |  1 |
|  4-5 |  2 |
|  6 (на свежем воздухе) 7-8   |  1 2 |
|  9 (на свежем воздухе)  10-11   12( на свежем воздух ) |  1 2 1 |
| Октябрь |  |
|  1-2 3 (на свежем воздухе) 4-5 |  2 1 2 |
|  6 (на свежем воздухе)  7-8   9 (на свежем воздухе) 10-11  12-(на воздухе)  13-14  15(на воздухе) |  1 2 1 2 1 2 1 |
| Ноябрь |  |
|  1-2 3 (на свежем воздухе) 4-5  6 (на свежем воздухе) 7-8 9 (на свежем воздухе)  10-11  12(на свежем воздухе)  |  2 1 2 1 2 1 2 1 |
| Декабрь |  |
|  1-2 3 (на свежем воздухе) 4-5 6 (на свежем воздухе) 7-8 9 (на свежем воздухе)  10-11  12(на свежем воздухе)  Январь |  2 1  2 1 2 1 2 1  |
|  1-2 3 (на свежем воздухе) 4-5 6 (на свежем воздухе) 7-8  9 (на свежем воздухе)  |  2 1  2 1 2 1 |
| Февраль |  |
|  1-2 3 ( на свежем воздухе) 4-5 6 (на свежем воздухе) 7-8 9 (на свежем воздухе) 10-11  12 (на свежем воздухе)  |  2 1 2 1 2 1 2 1 |
| Март |  |
|  1-2  3 (на свежем воздухе) 4-5  6 (на свежем воздухе) 7-8 9 ( на свежем воздухе) 10-11 12 (на свежем воздухе)  |  2 1 2 1  2 1 2 1 |
| Апрель |  |
|  1-2 3 ( на свежем воздухе) 4-5 6 ( на свежем воздухе) 7-8 9 ( на свежем воздухе) 10-11  12 (на свежем воздухе)  |  2 1 2 1  2 1 2  1 |
| Май |  |
|  1-2 3 ( на свежем воздухе) 4-5 6 ( на свежем воздухе) 7-8 9 ( на свежем воздухе) 10-11  12 (на свежем воздухе)  |  2 1  2 1  2 1 2 3  Итого: 108 часов |

|  |  |
| --- | --- |
|  №занятия | Цели и задачи. Средства и методы реализации. Объем программы |
| В процессе НОД | В процессе НОД |
|  **Сентябрь** |
| 1. |  Сюжетное занятие «Скоро в школу».Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, в прыжках в длину с места на результативность,отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. привыполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет по полным именам. Расчет на 1-2.Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, в чередовании с прыжками надвух ногах. Бег в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с мячом (см. комплексы ОРУ).ОД -1) бросание и ловля мяча разными способами, 2) прыжки в длину с места.Эстафета «Передай мяч» (передача мяча над головой).Беседа «Скоро в школу»». Упражнения для глаз. Эстафета «Передай мяч». Этюд «Я сижу за партой»Дыхательные упражнения. Спокойная ходьба | Рассматривание плаката «Как сидеть за партой?».Гимнастика для глаз.Зарядка «Осанка |
| 2. | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, продолжать учить прыгать через скакалку, соблюдатьравновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке, воспитывать внимание, желание заниматьсяфизкультурой.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, покоррекционной дорожке, в чередовании с прыжками на двух ногах, скрестный шаг, прекатом с пятки наносок. Боковой галоп со сменой направления по сигналу.ОРУ - со скакалкой, сложенной вчетверо.ОД - 1) прыжки через скакалку.2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейкиЭстафета «Пронеси не урони» (бадминтон).П/игра «Будь внимателен» ( исп. сигнальных карт: красный, желтый, зеленый |  |
| 3.Улица | Цель: совершенствовать основные движение, упражнять в прыжках на двух нога, учить энергичноотталкиваться, упражнять в игре в быстром беге с увертыванием. Развивать быстроту, ловкость.Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, с разным положениемрук, широким шагом, бег в колонне, бег со сменой направления по сигналу.Построение с круг.ОРУ – без предметов.ОД - 1) прыжки из обруча в обруч на двух ногах, 2) пролезание в обруч.П/игра «У медведя во бору». Спокойная ходьба | Предложить выполнитьзнакомые действия сбольшим мячом. |
| 4. | Цель: повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер,меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа посигналу. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (см. «комплексы ОРУ»)ОД - 1) бросание мяча в парах разными способами, 2) пробегание под вращающейся веревкой.П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде).Спокойная ходьба. Анализ своих действий | Пальчиковая гимнастика«Осенью», «Листопад» (см.пед.копилку). |
| 5 | Сюжетное занятие «Бадминтон».Цель: продолжать знакомить с игрой «бадминтон», учить правильно держать ракетку, выполнятьподачу.Построение в шеренгу по росту. Виды ходьбы и бега.ОРУ - в парах.ОД - 1) перебрасывание волана в парах.И/игра-эстафета «Пронеси волан». Игра «Бадминтон» |  |
| 6.Улица | Сюжетное занятие «Сбор урожая в колхозе»Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, следить за дыханием на протяжении всего занятия, учитьанализировать качество выполнения заданияХодьба в колонне, на носках, в полуприсяде, бег с изменением темпа. Построение в круг.ОРУ - без предметов.ОД - 1)ходьба по бревну, 2) прыжки из обруча в обруч на двух ногах.П/игра-эстафета «Собери урожай». |  |
| 7. | Цель: совершенствовать основные движения, учить ведению мяча правой и левой рукой, учитьвыполнять акробатическое упражнение, учить следить за своей осанкой на протяжении всего занятия.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, танцевальный шаг, упр. «живая лента». Построениев звенья.ОРУ - с мячом.ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2)упр. «полушпагат».П/игра «Хвост дракона». Спокойная ходьба | Упр. «Собери цветы». |
| 8. | Часть, формируемая участниками образовательных отношенийЦель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку. (см.No 16, стр. 88-89)Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, сзаданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба |  |
| 9.Улица | Сюжетное занятие «Осенняя прогулка в парке» Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, приучать следить за положением своего тела, действоватьв едином темпе, выполнять правильно и.п. Развивать быстроту, ловкость.Ходьба в колонне, на носках, широким шагом, ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг.ОРУ - с листочками.ОД - прыжки в длину с разбегаП/игра «К названному дереву беги». Спокойная ходьба |  |
| 10. | Сюжетное занятие «Экскурсия по Светлогорску».Цель: проверить навыки бросания мяча из-за головы на результативность, развивать воображение привыполнении этюдов, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений вдвигательной деятельности.Построение в шеренгу. Приветствие. Беседа «Где мы живем?». Имитационная ходьба (езда наэлектричке, автобусе), бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья.ОУ - без предметов (см. папку «комплексу ОРУ») (упр. «Я плыву», «Я еду на велосипеде»).ОД – бросание набивного мяча из-за головы (промежуточная диагностика)П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (езда на самокатах)Дыхательные упражнения. Подведение итогов. | Упр. «Ветер качаетдеревья».Пальчиковая гимнастика«Осенью», «Листопад».Упр. «Я плыву», «Я еду навелосипеде».Дыхательные упражнения«Морской воздух»,«Волны шумят» |
| 11. | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направлениядвижения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низкихчетвереньках спиной впередОРУ – без предметовОД- 1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2) Прыжки в длину с разбега.3) Метание набивного мяча.Подвижные игры: «Быстрые и меткие», «Найди и промолчи» | Итоговое мероприятия:Викторина «Город, вкотором я живу»(см. «Педагогическаякопилка» |
| 12 Улица | Цель: упражнять в ходьбе и беге, выполнять перестроения, боковой галоп.Построение в звенья.ОРУ - с шишками.ОД - 1)метание шишек, 2) бег широким шагом.П/игра «Пингвины» (прыжки с мячом).Спокойная ходьба | Упр. «Брось шишку вкруг» |
| **Итого** | **Обязательная часть - 8 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 4 занятияИтого: 12 часов** |  |
|  |  **Октябрь** |  |
| 1. | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, выполнять задания в едином темпе, учить выполнятьразбег и прыжок в высоту, развивать ловкость, внимание.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Ходьба в колонне, со сменой ведущего, в чередовании спрыжками на двух ногах, игра «деревья – кусты». Бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья. ОРУ- с гимнастическими палками.ОД - 1)вис на гимнастической лестнице,2)прыжки в высоту с разбега | Зарядка «Мы отважныепилоты».Дид. игра «Назови видспорта по предмету»Эстафета «Передай мяч над головой». |
| 2. | Сюжетное занятие «Золотой лес» Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой, учить ползать на животепод веревкой, совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, продолжать знакомить сокружающим миром.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя животных. Ходьба в колонне, с заданием, («кусты»-«деревья»), бег в колонне, врассыпную, в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с ленточками (см. комплексы ОРУ).ОД - 1)ползание на животе, 2)бросание и ловля мяча в парахП/игра «Филин и пташки», «Перелет птиц». Спокойная ходьба. Анализ занятия |  |
| 3.Улица | Цель: учить передавать мяч в колоннах вперед и назад прямыми руками, упражнять в ходьбе по бревну,развивать быстроту и ловкостьПостроение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с заданием, с разным положением рук, бег в колонне,со сменой направления по сигналу. Построение в круг.ОРУ - без предметов.ОД -1)передача мяча в колонне вперед и назад прямым руками, 2) ходьба по бревну боком.П/игра «Клей» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба | Упр. «Брось шишку вкруг» |
| 4 | Сюжетное занятие «Профессия - тренер» (с приглашением тренера) (см. пед копилку).Цель: продолжать знакомить с профессиями, окружающим миром, выполнять задания в едином темпе.Построение в шеренгу. Вводная беседа. Ходьба в колонне, с заданием, бег с препятствиями.Построение в звенья.ОРУ - со скакалкой.ОД – прыжки через скакалку.П/игра-эстафета «Кто быстрее?» ( с обручем). Спокойная ходьба, дыхательные упражнени | физ.минутка «Самолеты» .П/игра «Цветныеавтомобили», «Повар икотята».Зарядка «Летчики», «Мыотважные пилоты» (см.пед. копилку) |
| 5. | Цель: учить ходить по бревну прямо и боком с мешочком на голове, сохранять равновесие, развиватьбыстроту и ловкость Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с заданием, бег врассыпную, построение в звенья.ОРУ - без предметов.ОД - 1)ходьба по бревну прямо и боком с мешочком на голове, 2)спрыгивание с бревна.П/игра «Тише едешь, дальше будешь» |  |
| 6.Улица | Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить бросать и ловить мяч в парах.Построение в шеренгу по росту, расчет на 1-2, перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами покоманде, с разным положением рук, на носках. Непрерывный бег. Построение в круг.ОРУ- без предметов.ОД - бросание и ловля мяча в парах.П/игра «Пожарные на учении». Спокойная ходьба |  |
| 7. | Сюжетно занятие «Зубы».Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, выполнять задания в едином темпе, учить анализироватьсвои действия, развивать быстроту и ловкость, продолжать знакомить со своим телом, закрепитькомпоненты ЗОЖ.Построение в шеренгу. Расчет на 1-2, перестроение в 2 шеренги, расчет по полным именам. Ходьба вколонне, с разным положением рук, широким шагом, бег в колонне со сменой темпа по сигналу.Построение в звенья.ОРУ - с обручем.ОД - 1) вращение обруча, 2)вис на гимнастической лестнице.П/игра «Совушка-сова». Спокойная ходьба | Упр. «Морской воздух».Упр. на осанку «Зайчик».Массаж спины в парах«Свинки» (см. папку«Массаж»).Массаж ушей.Беседа про ЗОЖ.Просмотр ролика «Какправильно чистить зубы |
| 8. | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку. (см.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, сзаданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба. |  |
| 9.Улица | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, сзаданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба |  |
| 10 | Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, держать равновесие, учитьсоблюдать все фазы прыжка в длину с места, развивать быстроту, формировать целеустремленность,учить понимать значимость ЗОЖ.Построение в шеренгу по росту. Расчет-задание: назвать птицу. Ходьба в колонне, с разным положениемрук, на носках, на пятках, спиной вперед, перестроения. Бег в колонне, с ускорением по сигналу.Построение в звенья.ОРУ - с обручем ОД - 1)вращение обруча. 2) упражнение «Цапля», 3)прыжки в длину с разбега.П/игра «Перелетные птицы» (перебежки). Гимнастика для глаз «Сокол». | Дых упр. «Подуй налистик».Упр. «Замри».Пальчиковая гимнастика«Листопад», «Осенью».(см. пед. копилку).П/игра «Перелетныептицы» |
| 11 | Сюжетное занятие «Школа мяча».Цель: продолжать совершенствовать виды ходьбы и бега, учить перебрасывать мяч в паре, выполнятьбросок в баскетбольную корзину, продолжать знакомить с окружающим миром, познакомить систорией возникновения мяча, познакомить с видами спорта с мячом, развивать глазомер, внимание,ловкость.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами.Выполнение видов ходьбы и бега в парах. Построение в звенья.ОРУ - в парах.ОД - 1) бросание и ловля мяча в парах, 2) бросок мяча в баскетбольную корзину.П/игра «Веселый баскетбол». Спокойная ходьба. |  |
| 12.Улица | Цель: учить ходить по бревну прямо и боком с мешочком на голове, сохранять равновесие, развиватьбыстроту и ловкость. Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с заданием, бег врассыпную, построение в звенья.ОРУ - без предметов.ОД - 1)ходьба по бревну прямо и боком с мешочком на голове, 2)спрыгивание с бревна.П/игра «Клей» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба. Анализ занятия. |  |
| 13 | Цель: повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг вперед, выдерживать направление диагоналис ориентиром, развивать меткость, глазомер. Воспитывать доброжелательность, чувствоответственности за свои действия в команде.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя города России. Ходьба в колонне, приставным шагомвперед, с хлопками, скрестным шагом, перестроения. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой.ОРУ - с ленточками ОД - 1)лазание по веревочной лестнице, 2) пробегание под вращающуюся веревку.П/игра -эстафета «Чья команда самая меткая?»П/игра «бездомный заяц».П/игра (м.п.) «Назови города России». (бросание и ловля мяча).Спокойная ходьба, анализ детьми своих действий. | П/игра (м.п.) «Назовигорода России». ( бросаниеи ловля мяча).П/игры народов России |
| 14 | Сюжетное занятие «День скакалки».Цель: совершенствовать виды основных движений, учить прыгать через скакалку. Развивать ловкость,быстроту реакции.Построение в шеренгу, виды ходьбы и бега.ОРУ - со скакалкой, сложенной вдвое.ОД - прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед.П/игра «Выбивало». Спокойная ходьб |  |
| 15.Улица | Цель: учить прыгать с места через невысокие препятствия, упражнять в перебрасывании мяча в кругучерез водящего Построение в шеренгу по росту. Расчет, называя города России.Ходьба в колонне, ходьба с заданием, непрерывный бег в колонне.Построение в круг.ОРУ - всей группой в кругу.ОД - 1) прыжки через препятствия, 2) перебрасывание мяча.П/игра «Шишки, желуди, орехи». Спокойная ходьба. Анализ занятия |  |
| **Итого:** | **Обязательная часть - 10 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 5 занятийИтого: 15 часов** |  |
|  |  **Ноябрь** |  |
| 1. | Сюжетное занятие «Золотой лес» Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой, учить ползать на животепод веревкой, совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, продолжать знакомить сокружающим миром.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя животных. Ходьба в колонне, с заданием, («кусты»-«деревья»), бег в колонне, врассыпную, в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с ленточками (см. комплексы ОРУ).ОД - 1)ползание на животе, 2)бросание и ловля мяча в парахП/игра «Филин и пташки», «Перелет птиц».Спокойная ходьба. Анализ заняти | Массаж биологическиактивных точек «Что делатьпосле дождика».Динамическая пауза«Разминка».Массаж лица «Воробей».Пальчиковая гимнастика«Листопад», «Осенью».(см. пед. копилку).П/игра «Перелетныептицы». |
| 2. | Цель: повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер,меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа посигналу. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (см. «комплексы ОРУ»)ОД - 1) бросание мяча в парах разными способами, 2) пробегание под вращающейся веревкой.П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде).Спокойная ходьба. Анализ своих действий. |  |
| 3.Улица | Цель: учить прыгать с места через невысокие препятствия, упражнять в перебрасывании мяча в кругучерез водящего Построение в шеренгу по росту. Расчет, называя города России.Ходьба в колонне, ходьба с заданием, непрерывный бег в колонне. Построение в круг.ОРУ - всей группой в кругу.ОД - 1) прыжки через препятствия, 2) перебрасывание мяча.П/игра «Шишки, желуди, орехи». Спокойная ходьба. Анализ занятия. |  |
| 4. | Сюжетное занятие «День обруча» Цель: продолжать развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, быстроту реакции.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение. Ходьба в колонне, с заданием (вчередовании с прыжками из обруча в обруч на двух и одной ногах), бег в колонне со сменойнаправления по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - с обручем (см. No 2 стр. 15ю-151).ОД - 1)вращение обруча, 2)прокатывание обруча в паре.Эстафета «Веселый обруч». Спокойная ходьба. |  |
| 5. | Цель: упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед, в ходьбе по бревну бокомОРУ - с мячом.ОД - 1) отбивание мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед, 2) ходьба по бревну боком.П/игра «Клей». Спокойная ходьба. |  |
| 6.Улица | Цель: совершенствовать основные движения, упражнять в мягком приземлении при прыжках с высоты,развивать быстроту, ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, скрестным шагом, с разным положением рук, бег вколонне, «змейкой», построение в звенья. ОРУ - без предметов.ОД - 1) спрыгивание в бревна из положения присев с отведением рук назад. 2)бег с подпрыгиванием.П/игра-эстафета «Чье звено быстрее?». Спокойная ходьба |  |
| 7. | Цель: добиваться овладения разными видами ходьбы и бега, правильно находить свое место в строю,выполнять задание по сигналу, учить правильно держать гимнастическую палку, упражнять в ходьбе последовой дорожке, развивать быстроту и ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, со сменой направления по сигналу, высокоподнимая колени. Бег в колонне, с остановкой по сигналу.Построение в звенья.ОРУ - с гимнастическими палкамиОД - 1) прыжки в высоту с разбега, 2) ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.П/игра «Караси и щука» (картотека п/игр). Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Цветок». Игра «Найдисвое место |
| 8. | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку. (см.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, сзаданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба |  |
| 9.Улица | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить дышать носом, воспитывать желание заниматьсяфизкультурой.Ходьба в колонне, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу. Бег врассыпную. Построение вкруг.ОРУ - с шишками.ОД - метание шишек в даль правой и левой рукой. П/игра «Водяной» (см. картотек |  |
| 10. | Сюжетное занятие «День мяча»Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, развивать элементы творчества при выполнении разныхупражнений и движений, продолжать учить манипулировать мячом.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 перестроение. Ходьба в колонне, парами по команде,перестроения, бег высоко полнимая колени. Построение в звенья.ОРУ - с мячом ОД – бросание и ловля мяча в парах разными способами.П/игра «Веселый волейбол» (перебрасывание мячей через сетку).Спокойная ходьба. Подведение итогов. | Пальчиковая гимнастика«Дружба»Пальчиковая гимнастика«Семья», «Цветочек длямамочки», «Радуютсявзрослые и дети».(см. пед. Копилку) |
| 11. | Цель: упражнять в пряжках через обруч.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, спиной вперед, на носках, пятках, бег из стартовогоположения. Построение в звенья.ОРУ - с обручем.1) пролезание в обруч, 2) прыжки через обруч.П/игра «Чье звено быстрее?». Спокойная ходьба |  |
| 12.Улица | Обязательная частьЦель: учить замаху и броску в метании на дальность, учить соблюдать правила игры, развиватьбыстроту и ловкость.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне, заданием. Медленный бег 2 мин. Построение взвенья.ОРУ - с шишками.ОД - 1) метание шишек в даль, 2) прыжки в длину с разбега.П/игра «Нептун». Спокойная ходьба. |  |
| **Итого:** | **Обязательная часть - 8 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 4 занятияИтого: 12 часов** |  |
|  | **Декабрь** |  |
| 1. | Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, гимнастическая ходьба, в полуприсяде, выпадами.Бег в колонне, бег с захлестом голени. Построение в звенья.ОРУ - с обручем.ОД-1) прыжки в длину с места. 2) пробегание под вращающуюся веревку.П/игра «Два Мороза». Спокойная ходьба.Этюды «Зимние виды спорта» | Пальчиковая гимнастика«Снежок», «Елочка»,«Снегири», «Снежинки»(см. пед. копилку).«Веселая зарядка» |
| 2. | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить лазать по канату, ползать на предплечьях,развивать быстроту, ловкость, соблюдать правила игры.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне. Парамипо команде, с заданием, бег в колонне, врассыпную, в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с массажными мячами. Самомассаж.ОД - 1)лазанье по канату, 2) ползание под дугой на предплечиях.П/игра «Мороз Красный нос» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба |  |
| 3.Улица | Сюжетное занятие «Зимняя тренировка».Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить следить за дыханием, создать эмоциональныйнастрой.Построение в шеренгу по росту. Беседа о времени года. Ходьба в колонне, с разным положением рук.Перестроения. Непрерывный бег 2 мин. Построение в звенья.ОРУ - в звеньях.ОД - прыжки в высоту с разбега | П/игра «На новое место»(см. картотеку п/игр).Спокойная ходьба. |
| 4. | Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой на протяжении всегозанятия, учить выполнять полушпагат, развивать быстроту и ловкость, учить соблюдать правила игры.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами, с разным положением рук,боком, со сменой ведущего. Бег в колонне, подскоки. Построение в звенья.ОРУ - с мешочком.ОД - 1) метание мешочка, 2) полушпагат.П/игра «Филин и пташки» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги | Задание «Отгадайживотное» (по показу).Пальчиковая гимнастика«Мы во двор пошлигулять» Гимнастика для стоп«Медведь»  |
| 5. | Сюжетное занятие «Снайперы и биатлонисты».Цель: упражнять в бросании снежков в цель, учить двигаться на лыжах, продолжать знакомить сзимними видами спорта, развивать быстроту, ловкость, глазомер. Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги по команде. Ходьба вколонне, парами, с заданием. Непрерывный бег. Построение парами.ОРУ - парами.ОД - бросание снежков в цель.П/игра -эстафета «Веселый биатлон». Спокойная ходьба |  |
| 6.Улица | Цель: упражнять в прыжках в длину с места, учить выполнять правильное исходное положение дляпрыжка, развивать быстроту, ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с разным положением рук, широким шагом, бег вчередовании с прыжками на двух ногах. Построение в круг.ОРУ - в кругу.ОД - 1) прыжки в длину с места, 2) пробегание под вращающейся скакалкой.П/игра «Ловишки». Спокойная ходьба. | П/игра «Волк и овцы».Спокойная ходьба. |
| 7. | Сюжетная деятельность «Зимушка-зима»Цель: учить ходить разными способами, закрепить технику выполнения игрового самомассажа,продолжать знакомить с окружающим миром, воспитывать интерес к занятиям спортом, испортивным результатам.Построение в шеренгу по росту. Виды ходьбы и бега. Построение в звенья.ОРУ - со снежками.ОД - 1) ползание на скамейке на предплечьях и коленях, 2) бросание набивного мяча из-за головы.П/игра «Мороз», «У кого меньше снежков». | Пальчиковая гимнастика«Елочка» «Снегири», «Снежинки».Дых.упр. «Хлопушка»  |
| 8. | Цель: упражнять в пряжках через обруч.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, спиной вперед, на носках, пятках, бег изстартового положения. Построение в звенья.ОРУ - с обручем.1) пролезание в обруч, 2) прыжки через обруч.П/игра «Чье звено быстрее?». Спокойная ходьба |  |
| 9.Улица | Цель: учить замаху способом снизу от себя при метании в горизонтальную цель, упражнять в ходьбе смешочком на голове перешагивая предметаПостроение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, приставным шагом вперед и назад, с заданием,бег в колонне со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - без предметов.ОД - 1) метание в горизонтальную цель, 2) ходьба с мешочком на голове перешагивая предметы.П/игра «Бездомный заяц». Спокойная ходьба |  |
| 10. | Цель: добиваться овладения разными видами ходьбы и бега, упражнять в прыжках на двух ногах,учить поддерживать правильную осанку, воспитывать быстроту реакции, внимание.Построение в шеренгу по росту. Игра «Найди свое место». Ходьба в колонне, с разным положениемрук, на носках, пятках. Бег в колонне, Построение в звенья.ОРУ - со скакалкой, сложенной вдвое. (см. папку «Комплексы ОРУ»)ОД - 1) прыжки через скакалку, 2) лазание по гимнастической лестнице.П/игра «Бездомный заяц » (см. картотеку п/игр)Спокойная ходьб | Этюд «Одеваюсь напрогулку».Пальчиковая гимнастика«Елочка» «Снегири», «Снежинки».Дых.упр. «Хлопушка» |
| 11. | Цель: совершенствовать основные движения, учить ведению мяча правой и левой рукой, учитьвыполнять акробатическое упражнение, учить следить за своей осанкой на протяжении всего занятия.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, танцевальный шаг, упр. «живая лента».Построение в звенья.ОРУ - с мячом.ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2)упр. «полушпагат».П/игра «Хвост дракона». Спокойная ходьб |  |
| 12 Улица | Обязательная частьЦель: приучать ходить и бегать свободно, естественно, упражнять в метании правой и левой рукой,учить находить свое место в групповых построениях.Ходьбы в колонне, с заданием (остановка по сигналу), ходьба со сменой направления. Непрерывныйбег. Построение в круг.ОРУ - с шишками.ОД - метание шишек правой и левой рукой.П/игра «Мороз». Спокойная ходьба. |  |
| **Итого:** | **Обязательная часть - 8 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 4 занятияИтого: 12 часов** |  |
|  | **Январь** |  |
| 1. | Сюжетное занятие «В гостях у сказки».Цель: совершенствовать виды основных движений, упражнять в прыжках в высоту с разбега, вбросании набивного мяча из-за головы, развивать ловкость, внимание.Построение в шеренгу по росту. Игра «Найди свое место» (во время ходьбы). Ходьба в колонне, сзаданием. Бег в колонне, бег со сменой темпа. Построение в звенья.ОРУ -девочки - султанчики, мальчики - гантели.ОД - 1)прыжки в высоту с разбега, 2) бросание набивного мяча из-за головы.П/игра-эстафета «Хоккей» (провести клюшкой шайбу вокруг стойки) Дыхательные упр | П/игра «Назови героевсказок» (бросание и ловлямяча двумя руками).Игра «Покажи животное».Пальчиковая гимнастика«Елочка» Зарядка «Лягушки»,«Буратино».Релаксация «Сказка». |
| 2. | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить лазать по канату, ползать на предплечьях,развивать быстроту, ловкость, соблюдать правила игры.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне. Парамипо команде, с заданием, бег в колонне, врассыпную, в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с массажными мячами. Самомассаж.ОД - 1)лазанье по канату, 2) ползание под дугой на предплечиях.П/игра «Мороз Красный нос» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба |  |
| 3.Улица | Сюжетное занятие «Веселый хоккей»Цель: совершенствовать разные виды основных движений, продолжать знакомить с зимними видамиспорта, развивать быстроту, ловкость, желание заниматься спортом.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне, с заданием. Бег со сменой направления по сигналу.ОРУ - без предметов.ОД - прыжки через различные предметы.Эстафета «Веселый хоккей» (ведение клюшкой шайбы). Спокойная ходьба. |  |
| 4. | Цель: совершенствовать технику основных движений, учить правильно выполнять точечный массаж,анализировать свои действия, развивать быстроту и ловкость.Построение в звенья. Ходьба в колонне, с разным положением рук, в присяде, боковым шагом. Боковойгалоп со сменой темпа.ОРУ - с гимнастической палкой (см. комплексы ОРУ).ОД -1) метание, 2) прыжки в высоту с разбега.П/игра -эстафета «Веселый хоккей».Точечный самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»). Спокойная ходьба | Дид. игра «Запомнидвижение».Цель: упражнять в уменииосознавать, запоминать ивоспроизводить показанныедвижения, развиватьзрительно-моторнуюпамять, внимание.Упр. «Придумайдвижение» |
| 5. | Сюжетное занятие «Снайперы и биатлонисты».Цель: упражнять в бросании снежков в цель, учить двигаться на лыжах, продолжать знакомить сзимними видами спорта, развивать быстроту, ловкость, глазомер. Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги по команде. Ходьба вколонне, парами, с заданием. Непрерывный бег. Построение парами.ОРУ - парами.ОД - бросание снежков в цель.П/игра -эстафета «Веселый биатлон». Спокойная ходьба |  |
| 6.Улица | Сюжетное занятие «Зимняя тренировка».Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить следить за дыханием, создать эмоциональныйнастрой.Построение в шеренгу по росту. Беседа о времени года. Ходьба в колонне, с разным положением рук.Перестроения. Непрерывный бег 2 мин. Построение в звенья.ОРУ - в звеньях.ОД - прыжки в высоту с разбега.П/игра «Снежки». Катание друг друга на санках |  |
| 7. | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, учить лазать по канату, ползать на предплечьях,развивать быстроту, ловкость, соблюдать правила игры.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне. Парамипо команде, с заданием, бег в колонне, врассыпную, в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с массажными мячами. Самомассаж.ОД - 1) лазанье по канату, 2) ползание под дугой на предплечиях.П/игра «Мороз Красный нос» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Елочка» ,«Снегири», «Снежинки».Дых.упр. «Хлопушка»  |
| 8. | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, отбивать мяч правой и левой рукой.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне. На внешней и внутренней стороне стопы,перекатом с пятки на носок. Боковой галоп в парах.ОРУ - комплекс ритмической гимнастики.ОД - (в звеньях) 1)вращение обруча. 2) ходьба по гимнастической скамейке, 3) отбивание мячаправой и левой рукой.П/игра «Совушка-сова». Спокойная ходь |  |
| 9.Улица | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, отбивать мяч правой и левой рукой.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне. На внешней и внутренней стороне стопы,перекатом с пятки на носок. Боковой галоп в парах.ОРУ - комплекс ритмической гимнастики.ОД - (в звеньях) 1)вращение обруча. 2) ходьба по гимнастической скамейке, 3) отбивание мячаправой и левой рукой.П/игра «Совушка-сова». Спокойная ходь |  |
| Итого: | **Обязательная часть - 6 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 3 занятияИтого: 9 часов** |  |
|  | **Февраль** |  |
| 1. | Цель: совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить ползать по-пластунски, выполнять вис наперекладине,Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Построение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом спятки на носок, с разным положением рук, в полуприсяде. Боковой галоп по диагонали, подскоки попрямой.ОРУ - с гимнастической палкойОД - 1) ползание по-пластунски, 2) вис на двух руках на перекладине.П/игра «Перестрелка» (перебрасывание мячей через шнур).Спокойная ходьб | Пальчиковая гимнастика«Елочка» «Снегири», «Снежинки».Дых.упр. «Хлопушка» Зарядка «Зимние забавы |
| 2. | Цель: совершенствовать основные движения, учить ведению мяча правой и левой рукой, учитьвыполнять акробатическое упражнение, учить следить за своей осанкой на протяжении всего занятия.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, танцевальный шаг, упр. «живая лента». Построениев звенья.ОРУ - с мячом.ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2) упр. «полушпагат».П/игра «Хвост дракона». Спокойная ходьба |  |
| 3.Улица | Сюжетное занятие «Зимние спортивные игры» Цель: познакомит детей с зимними соревнованиями, которые называются многоборьем, с цельювыявления двигательных навыков, полезных для многих видов спорт |  |
| 4. | Сюжетное занятие «Заколдованный остров» Цель: совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить проползать под дугами на предплечьях,закрепить навыки сохранения при ходьбе по ограниченной площади, продолжать знакомить сокружающим миром | П/игры народов мира иРосси |
| 5. | Сюжетное занятие «День обруча» Цель: продолжать развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, быстроту реакции.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение. Ходьба в колонне, с заданием (вчередовании с прыжками из обруча в обруч на двух и одной ногах), бег в колонне со сменойнаправления по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - с обручем (см. No 2 стр. 15ю-151).ОД - 1) вращение обруча, 2) прокатывание обруча в паре.Эстафета «Веселый обруч». Спокойная ходьба |  |
| 6.Улица | Сюжетное занятие «День обручаЦель: продолжать развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, быстроту реакции.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение. Ходьба в колонне, с заданием (вчередовании с прыжками из обруча в обруч на двух и одной ногах), бег в колонне со сменойнаправления по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - с обручем .ОД - 1) вращение обруча, 2) прокатывание обруча в паре.Эстафета «Веселый обруч». Спокойная ходьба |  |
| 7. | Сюжетное занятие «Брат мой в армию идет»Цель: упражнять в выполнении перестроений, выполнять комплекс аэробики в едином темпе, под муз.сопровождение, закрепить умение метать мешок, выполнять правильно хват по время ползания поскамейке, учить передавать эстафету, вызывать желание соревноваться.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, полоса препятствий. Бег из стартового положения. Построение в звенья.ОРУ - комплекс аэробики.ОРУ - 1) метание, 2) вис на двух руках на перекладине.П/игра-эстафета «Кто быстрее?» | Итоговое мероприятие:музыкально-спортивныйпраздник «Наша Армияродная»(см. «Педагогическаякопилка»).Упр. «Шагаем как напараде».Зарядка «Отважныелетчики» |
| 8. | Цель: повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер,меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа посигналу. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (см. «комплексы ОРУ»)ОД - 1) бросание мяча в парах разными способами, 2) пробегание под вращающейся веревкой.П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). |  |
| 9.Улица | Цель: повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер,меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа посигналу. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (см. «комплексы ОРУ»)ОД - 1) бросание мяча в парах разными способами, 2) пробегание под вращающейся веревкой.П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). |  |
| 10. | Цель: продолжать совершенствовать виды ходьбы и бега, учить перебрасывать мяч в паре, выполнятьбросок в баскетбольную корзину, продолжать знакомить с окружающим миром, познакомить систорией возникновения мяча, познакомить с видами спорта с мячом, развивать глазомер, внимание,ловкость.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами.Выполнение видов ходьбы и бега в парах. Построение в звенья.ОРУ - в парах.ОД - 1) бросание и ловля мяча в парах, 2) бросок мяча в баскетбольную корзину.П/игра «Веселый баскетбол». Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Мебель», «Много мебелив квартире», «Стул» (см.пед. копилку) |
| 11 | Сюжетное занятие «Я и мой организм».Цель: закрепить виды ходьбы и бега, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнятьрезультативный бросок в баскетбольную корзину, закрепить компоненты ЗОЖ, пропагандировать ЗОЖ.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя деревья. Ходьба в колонне, скрестным шагом вперед,назад, перестроения, бег в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (привлечь к показу ОРУ детей).ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2) бросок мяча в корзину.П/игра- эстафета «Веселый фитбол». Спокойная ходьба. Анализ занятия. |  |
| 12.Улица |  Цель: продолжать развивать двигательные умения и навыки у детей, учить детей придумывать исамостоятельно организовывать игры со сверстниками.  |  |
| **Итого:** | **Обязательная часть - 8 занятийЧасть, формируемая участниками образовательных отношений - 4 занятияИтого: 12 часо** |  |
|  | **Март** |  |
| 1. | Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, закрепить навыки правильного дыхания, воспитыватьуважение и любовь к маме.Построение в шеренгу по росту. Задание «Как зовут маму?» (назвать имя, отчество своей мамы). ХодьбаПальчиковая гимнастика«Стираем платочка»,«Цветочек для мамочки»»,«Помощники».Самомассаж пальцев рук«Подарок маме»в колонне, с заданием. Бег в колонне со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - ритмическая гимнастика. Самомассаж пальцев рук «Подарок маме».ОД - 1) Вис на гимнастической стенке, 2) прыжки в высоту с разбега.П/игра -эстафета «Кто быстрее?». (передача мяча в команде). Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Стираем платочка»,«Цветочек для мамочки»»,«Помощники».Самомассаж пальцев рук«Подарок маме» |
| 2 | Сюжетное занятие «День обруча» Цель: продолжать развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, быстроту реакции.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение. Ходьба в колонне, с заданием (вчередовании с прыжками из обруча в обруч на двух и одной ногах), бег в колонне со сменойнаправления по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - с обручем (см. No 2 стр. 15ю-151).ОД - 1)вращение обруча, 2)прокатывание обруча в паре.Эстафета «Веселый обруч». Спокойная ходьба |  |
| 3.Улица | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками подпрямыми ногами, учить продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу. П/игра «Веселый мяч» (ведение мяча ногой).Спокойная ходьба. Анализ занятия |  |
| 4. | Цель: упражнять в пряжках через обруч.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, спиной вперед, на носках, пятках, бег из стартовогоположения. Построение в звенья.ОРУ - с обручем.ОД - 1) пролезание в обруч, 2) прыжки через обруч.П/игра «Чье звено быстрее?». Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Жаворонок», «К нам веснапришла» (см. пед. копилку) |
| 5 | Цель: продолжать знакомить с окружающим миром, упражнять в разных видах ходьбы и бега,показывать двигательные этюды. Развивать быстроту и ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроение, ходьба с заданием. Боковой галоп сосменой темпа.Построение в звенья.ОРУ - с гимнастической палкой.ОД - 1) лазание по канату, 2) ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.П/игра «Карабасовы жмурки» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба. |  |
| 6.Улица | Цель: упражнять в прыжках в длину с места, учить выполнять правильное исходное положение дляпрыжка, развивать быстроту, ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с разным положением рук, широким шагом, бег вчередовании с прыжками на двух ногах. Построение в круг.ОРУ - в кругу.ОД - 1) прыжки в длину с места, 2) пробегание под вращающейся скакалкой.П/игра «Перелет птиц». Спокойная ходьба |  |
| 7. | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, отбивать мяч правой и левой рукой.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне. На внешней и внутренней стороне стопы, перекатомс пятки на носок. Боковой галоп в парах.ОРУ - комплекс ритмической гимнастики.ОД - (в звеньях) 1)вращение обруча. 2) ходьба по гимнастической скамейке, 3)отбивание мяча правойи левой рукой.П/игра «Совушка-сова». Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Ласточка» Пальчиковая гимнастика«Капелька»Пальчиковая гимнастика«Бабочка», «Насекомые» |
| 8. | Сюжетное занятие «Бадминтон».Цель: продолжать знакомить с игрой «бадминтон», учить правильно держать ракетку, выполнятьподачу.Построение в шеренгу по росту. Виды ходьбы и бега.ОРУ - в парах.ОД - перебрасывание волана в парах.И/игра-эстафета «Пронеси волан». Игра «Бадминтон». |  |
| 9 .Улица | Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить выполнять прыжок в длину с разбега, выполнятьвсе фазы прыжка. Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать желание победить.Построение в колонну по росту. Ходьба в колонне с разным положением рук, выпадами. Бег со сменойтемпа по сигналу.ОРУ - с шишками.ОД - 1) метание шишек правой и левой рукой. 2)прыжки в дину разбега.П/игра - эстафета «Передай мяч», «Пингвины». Спокойная ходьба |  |
| 10. | Цель: продолжать знакомить с окружающим миром, упражнять в разных видах ходьбы и бега,показывать двигательные этюды. Развивать быстроту и ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроение, ходьба с заданием. Боковой галоп сосменой темпа. Построение в звенья.ОРУ - с гимнастической палкой.ОД - 1) лазание по канату, 2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.П/игра «Карабасовы жмурки» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба | П/игры народов мира иРоссии |
| 11. | Сюжетное занятие «Я и мой организм».Цель: закрепить виды ходьбы и бега, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнятьрезультативный бросок в баскетбольную корзину, закрепить компоненты ЗОЖ, пропагандировать ЗОЖ.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя деревья. Ходьба в колонне, скрестным шагом вперед,назад, перестроения, бег в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (привлечь к показу ОРУ детей).ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2) бросок мяча в корзину.П/игра- эстафета «Веселый футбол». Спокойная ходьба. Анализ занятия. |  |
| 12.Улица | День футбола Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, выполнять пас ногой, забивать мяч в ворота, развивать ловкость, глазомер.Построение в шеренгу по росту. Повороты по команде. Ходьба в колонне, с заданием. Бег на скорость в парах. Построение в круг.ОРУ - в кругу всей группой. ОД - пас ногой мяча в парах, бросок в ворота. Игра футбол. Спокойная ходьба. |  |
|  | **АПРЕЛЬ** |  |
| 1. | Сюжетное занятие «Я и мой организм».Цель: закрепить виды ходьбы и бега, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в баскетбольную корзину, закрепитькомпоненты ЗОЖ, пропагандировать ЗОЖ.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя деревья. Ходьба в колонне, скрестным шагом вперед,назад, перестроения, бег в колонне. Построение в звенья ОРУ - с мячами (привлечь к показу ОРУ детей). ОД - 1)ведение мяча правой и левой рукой, 2) бросок мяча в корзину.П/игра- эстафета «Веселый фитбол». Спокойная ходьба. Анализ занятия. |  |
| **2.** | Цель: повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер,меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами посигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа посигналу. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (см. «комплексы ОРУ»)ОД - 1) бросание мяча в парах разными способами, 2) пробегание под вращающейся веревкой.П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). |  |
| 3 .Улица | Цель: учить прыгать с места через невысокие препятствия, упражнять в перебрасывании мяча в кругучерез водящего Построение в шеренгу по росту. Расчет, называя города России. Ходьба в колонне, ходьба с заданием, непрерывный бег в колонне. Построение в круг.ОРУ - всей группой в кругу. ОД - 1) прыжки через препятствия, 2) перебрасывание мяча.П/игра «Шишки, желуди, орехи». Спокойная ходьба.  |  |
| 4. | Сюжетное занятие «Полет на луну» Цель: добиваться легкости ходьбы и бега, продолжать знакомить с окружающим миром, знакомить спрофессиями, развивать двигательные качества.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги по команде. Ходьба вколонне, с разным положением рук, в чередовании с прыжками на двух ногах, непрерывный бег вколонне. Построение в звенья.ОРУ – аэробикаОД - 1) ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки, 2) спрыгивание со скамейки.П/игра «Космонавты» (см. картотеку п/игр) | П/игра «Космонавты».Релаксация «Космос» (см.пед.копилку |
| **5.** | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, отбивать мяч правой и левой рукой.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне. На внешней и внутренней стороне стопы, перекатомс пятки на носок. Боковой галоп в парах.ОРУ - комплекс ритмической гимнастики.ОД - (в звеньях) 1)вращение обруча. 2) ходьба по гимнастической скамейке, 3)отбивание мяча правойи левой рукой.П/игра «Совушка-сова». Спокойная ходьба. |  |
| **6.Улица** | Сюжетное занятие «Веселый волан».Цель: совершенствовать основные движения, учить проносить волан на ракетке, знакомить с игрой«бадминтон».Ходьба в колонне, ходьба со сменой направления по сигналу, бег в колонне, построение в круг.ОРУ – без предмета.ОД 1) прыжки широким шагом, 2) метаниеЭстафета «Пронеси не урони» |  |
| **7.** | Цель: добиваться легкости ходьбы и бега, выполнять акробатические и силовые упражнения,продолжать знакомить с игрой «Городки», строить фигуры, развивать глазомер, меткость.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, высоко поднимая колени, приставной шаг вперед, назад. Игра «Аист» .Боковой галоп подиагонали, подскоки по прямой. Построение в звенья.ОРУ - мальчики - гантели, девочки - султанчики.ОД - девочки – «березка», мальчики -отжимание. Игра «Сбей фигуру» | Упр. для девочек«полу-шпагат».Упр. для мальчиков«отжимание».Знакомство с игрой«Городки». Фигуры. |
| **8.** | Сюжетное занятие «День обруча» Цель: продолжать развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, быстроту реакции.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение. Ходьба в колонне, с заданием (вчередовании с прыжками из обруча в обруч на двух и одной ногах), бег в колонне со сменой направления по сигналу. Построение в звенья.ОРУ - с обручемОД - 1) вращение обруча, 2) прокатывание обруча в паре.Эстафета «Веселый обруч». Спокойная ходьба. |  |
| **9.Улица** | Сюжетное занятие «День скакалки».Цель: совершенствовать виды основных движений, учить прыгать через скакалку. Развивать ловкость,быстроту реакции.Построение в шеренгу, виды ходьбы и бега.ОРУ - со скакалкой, сложенной вдвое.ОД - прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед.П/игра «Выбивало».Спокойная ходьба. |  |
| **10.** | Сюжетное занятие «Весна в лесу» Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, упражнять в прыжках с места в длину, продолжать знакомить с окружающим миром, правильно выполнять дыхательное упражнение «цветок».Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, имитационная ходьба, с заданием, перекатом с пятки на носок. Бег выбрасывая вперед прямые ноги.ОРУ - «деревья в лесу».ОД - 1) прыжки в дину с места, 2) лазание по веревочной лестнице.П/игра «Лягушки и цапли». Спокойная ходьба | Пальчиковая гимнастика«Гномик» |
| **11.** | Цель: продолжать знакомить с окружающим миром, упражнять в разных видах ходьбы и бега,показывать двигательные этюды. Развивать быстроту и ловкость.Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроение, ходьба с заданием. Боковой галоп со сменой темпа. Построение в звенья.ОРУ - с гимнастической палкой.ОД - 1) лазание по канату, 2) ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.П/игра «Карабасовы жмурки» (см. картотеку п/игр). Спокойная ходьба. |  |
| 12.Улица | Цель: упражнять в перебрасывании мешочков разными способами (снизу, от плеча), в прыжках в дину с разбега Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2, перестроение. Ходьба в колонне, парами, со сменой направления. Подскоки. Построение врассыпную.ОРУ - с мешочками.ОД - 1) перебрасывание мешочков разными способами (снизу, от плеча), 2) прыжки в дину с разбега.П/игра «Стая». Спокойная ходьб |  |
|  | **Май** |  |
| **1.** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед ОРУ – без предметовОД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к нейПодвижные игры: «Быстрые и меткие», «Найди и промолчи» |  |
| **2** | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с заданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба | Беседа о воде.Обыгрывание пальчиковойигры «Дождь».Игра «Хорошо -плохо» |
| **3.Улица** | Цель: упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед, в ходьбе по бревну боком ОРУ - с мячом.ОД - 1) отбивание мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед, 2) ходьба по бревну боком.П/игра «Клей». Спокойная ходьба. | Упражнение на дыхание игимнастика для глазупражнение «Самолёт»,подвижная игра -соревнование, эстафета«Забрось гранату вкорзину». |
| **4.** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной впередОРУ – без предметовОД- 1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2) Прыжки в длину с разбега.3) Метание набивного мяча.Подвижные игры: «Быстрые и меткие», «Найди и промолчи» |  |
| **5** | Сюжетное занятие «Я и мой организм».Цель: закрепить виды ходьбы и бега, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в баскетбольную корзину, закрепить компоненты ЗОЖ, пропагандироватьЗОЖ.Построение в шеренгу по росту. Расчет называя деревья. Ходьба в колонне, скрестным шагом вперед, назад, перестроения, бег в колонне. Построение в звенья.ОРУ - с мячами (привлечь к показу ОРУ детей).ОД - 1) ведение мяча правой и левой рукой, 2) бросок мяча в корзину.П/игра- эстафета «Веселый фитбол».Спокойная ходьба. Анализ занятия |  |
| **6.Улица** | Сюжетное занятие «Бадминтон».Цель: продолжать знакомить с игрой «бадминтон», учить правильно держать ракетку, выполнять подачу.Построение в шеренгу по росту. Виды ходьбы и бега.ОРУ - в парах.ОД - перебрасывание волана в парах.И/игра-эстафета «Пронеси волан».Игра «Бадминтон | Игры - эстафеты |
| **7.** | Сюжетное занятие «Весна в лесу»Цель: Расширять знания детей о признаках весны, о правилах поведения в лесу.Формировать умение детей в ходьбе по гимнастической лестнице, используя игровой сюжет.Двигательное упражнение «В путь»: закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбепо доске. Закреплять ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.Подвижная игра «Догонялки с мишкой»: развивать ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, слушать и слышать словесные указания, правильно дышать, умениерегулировать мышечный тонус.Релаксация «Мишка бурый спит в берлоге» | Дыхательная гимнастика«Мишки»Игровой самомассаж«Веселые медвежата».Пальчиковая игра «Весна» |
| **8.** | Цель: упражнять в видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, отбивать мяч правой и левой рукой.Построение в шеренгу по росту, ходьба в колонне. На внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Боковой галоп в парах.ОРУ - комплекс ритмической гимнастики.ОД - (в звеньях) 1)вращение обруча. 2) ходьба по гимнастической скамейке, 3)отбивание мячаправой и левой рукой.П/игра «Совушка-сова».Спокойная ходьба |  |
| **9.Улица** | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, сзаданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба. | Подвижные игры.Беседа о весне. |
| **10.** | Цель: совершенствовать виды ходьбы и бега, продолжать учить прыгать через скакалку, соблюдать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке, воспитывать внимание, желание заниматьсяфизкультурой.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, покоррекционной дорожке, в чередовании с прыжками на двух ногах, скрестный шаг, перекатом с пятки на носок. Боковой галоп со сменой направления по сигналу.ОРУ - со скакалкой, сложенной вчетверо.ОД - 1) прыжки через скакалку. 2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейкиЭстафета «Пронеси не урони» (бадминтон).П/игра «Будь внимателен» ( исп. сигнальных карт: красный, желтый, зеленый) | П/игра «Будь внимателен»(исп. сигнальных карт:красный, желтый, зеленый |
| **11.** | Цель: учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь, учить перебрасывать мяч через сетку.Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с заданием, бег врассыпную. Построение в звенья.ОРУ - парами.ОД - 1) прыжки на двух ногах через шнур, 2) перебрасывание мяча через сетку в парах.П/игра «Передай мяч». Спокойная ходьба. |  |
| **12Улица** | Цель: учить ходить по бревну прямо и боком с мешочком на голове, сохранять равновесие, развивать быстроту и ловкость Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, с заданием, бег врассыпную, построение в звенья.ОРУ - без предметов.ОД - 1)ходьба по бревну прямо и боком с мешочком на голове, 2)спрыгивание с бревна.П/игра «Тише едешь, дальше будешь»Спокойная ходьба. |  |
|  | **Итого за год: 108 часов** |  |

**3. Организационный раздел
Методическое обеспечение образовательной области
«Физическое развитии»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | **Автор** | **Название** | **Издательство** |
| ***1.*** | Анисимова М.С.Хабарова Т.В. | Двигательная деятельность детей 5-7 лет | Детство –Пресс 2020г |
| ***2.*** | Буцинская П.П.Васюкова В.И. Лескова Г.П. | «ОРУ в детском саду». М.: | «Просвещение»1990 |
| ***3.*** | Анисимова М.С.Савинова Е.Б.Волгоград. | «Физическое развитие детей 5-7 лет» | Издательство«Учитель»2013 |
| ***4.*** | Глазырина Л.Д. | Физическая культура - дошкольникам. Программа и программныетребования | ВЛАДОС 2004 |
| ***5.*** | Картушина М.Ю..  | «Быть здоровыми хотим» | М.: ТЦ «Сфера» 2004 |
| ***6.*** | Картушина М.Ю  | «Зеленый огонек здоровья» (старшая группа) | Детство-пресс, 2012. |
| ***7.*** | Маханева М.Д.  | «С физкультурой дружить – здоровым быть». | ТЦ «Сфера» 2008. |
| ***8.*** | Пензулаева Л.И.  | «Физкультурные занятия в детском саду» (старшая группа) | «Мозаика-синтез» 2010. |
| ***9.*** | Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г.СПб.:  | Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» | «Детство-Пресс» 2007 |
| ***10.*** | Подольская Е.И. | Формы оздоровления детей 4-7 лет | Издательство учитель2009г. |
| ***11.*** | Фролов В.Г. Юрко Г.П.  | «Физкультурные занятия на воздухе». | «Просвещение» 1997 |

 **3. Организация предметно пространственной среды**

Физкультурный зал располагается на первом этаже, в хорошо проветриваемом помещении общей площадью: 75,26 кв.м. Также в зале имеется бактерицидная лампа и есть график проветривания и кварцевания. Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии с сеткой занятий, а культурно - досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оснащение физкультурного зала | Спортивный инвентарь | Количество |
| Колонка1штНоутбук 1 штШведская стенка 8 штКолесо балансир 1штСкамейки гимнастические 2штБревно гимнастическое 1шт Тренажер «Райдер» 2штТренажер Силовой 2штБеговая дорожка 2штТренажер «Велосипед»2 штБаскетбольный щит 2штКанат 1шт Набор мягких модулей «Бревна»2штГимнастическая доска 1штКачели Балансир 2 штКорзины для метания 4штМаты гимнастические мягкие10штПодстилка –коврик 10 шт | Дорожка балансирОбруч 60 смОбруч 70смОбручи 80смМячи прыгуны Мяч волейбольныйМяч баскетбольныйМяч футбольный Мешочки с песком( 100,150.200г)Мешки для прыжковФлажки (красные,зеленые, синие желтые)Лента гимнастическаяТоннель для лазанияМассажные дрожкиГантели пласмассовыеКеглиПалки гимнастическиеПарашют | 2 шт15шт20шт20шт20 шт10 шт10 шт15 шт20шт4 шт25 шт20шт2шт2 шт30 шт3 набораПо 9 шт.20 шт1шт |

**Таблица показателей физической подготовленности детей старшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели развития двигательных качеств | Результаты |
| М | Д |
| Бег30м.,с | 9,2-7,9 | 9,8-8,3 |
| Прыжки вдлинус места,см | 100-110 | 95-104 |
| Прыжки в высотусместа,см | 20-26 | 20-35 |
| Метаниенабивногомяча(1кг),см | 187-270 | 138-221 |
| Статическое равновесие | 7,0-11,8 | 9,4-14,2 |

****