

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
протокол № 1
от «06» 09 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 36
Е.А. Климова
«06» 09 2017г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Сизова Андрея Александровича

Группы: младшая, средняя, старшая, подготовительная

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2017 год

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p>принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;</p> <p>принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;</p> <p>принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.</p> <p>принцип развивающего обучения — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.</p> <p>принцип индивидуального подхода –ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;</p>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей	<p>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно</p>

<p>физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p> <p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации</p>
--	--

знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26). - Основная образовательная программа дошкольного образования.
Срок реализации рабочей программы	2016-2017 учебный год (Сентябрь 2016 - июнь 2017 года)

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Группы: (содержание оформляется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физической культуре - для групп раннего возраста, для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста).

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить приземляться на носочки во время прыжка. Закреплять умения по ориентировке в пространстве и остановке по сигналу	Учить ходить с высоким подниманием колен, широким шагом. Учить правильно ходить змейкой. Закрепить прыжки на двух ногах	Учить правильно передавать мяч друг другу. Учить правильно дышать во время бега. Закрепить ходьбу широкими шагами.	Учить правильно передавать мяч друг другу. Учить умению работать в команде.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах в движении. 3. Ходьба широкими шагами. 4. Ходьба змейкой через фишки.	1. Ходьба широкими шагами. 2. Учить энергично покатывать мяч друг другу. 3. Ходьба на четвереньках. 4. Бег по кругу самостоятельно.	1. Эстафета с передачей мяча партнёру. 2. Бег змейкой через фишки.
Подвижные игры	«Попрыгунчики»	«Бездомный заяц»	«Найди своё место»	«Эстафеты»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОКТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить максимально, отталкиваться от пола, выпрыгивая вверх. Закреплять умения по ориентировке в пространстве и остановке по сигналу	Учить правильно приземляться на полусогнутые ноги. Учить покатывать мяч двумя руками. Учить ходьбе с остановкой по сигналу	Учить правильно группироваться, подлезая под предмет. Учить правильному положению рук в упражнении на равновесие.	Закрепить подлезание под шнур. Закрепить упражнение на равновесие. Учить катать мяч в цель
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в выпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезание под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота
Подвижные игры	«Поезд»	«Солнышко»	«Найди своё место»	«Воробушки и кот»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить ходьбе по уменьшенной площади. Учить перепрыгивать через предметы.	Закрепить приземление на полусогнутые ноги во время прыжка. Закрепить покатывание мяча в цель.	Закрепить мягкое приземление на носочки во время прыжков. Учить правильному положению рук во время приёма мяча.	Закрепить ходьбу по уменьшенной площади. Учить правильному стартовому положению во время броска в цель.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по скамейке приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	«Попрыгунчики»	«Автомобили»	«Кот и мыши»	«Мыши в кладовой»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение и равнение в одну шеренгу, ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег по кругу, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить максимально, отталкиваться от пола, выпрыгивая вверх. Закреплять умения по ориентировке в пространстве и остановке по сигналу	Учить останавливаться по сигналу воспитателя. Учить ловить мяч двумя руками. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу	Учить мягко, приземляться во время прыжка. Закреплять умения ловли мяча (двумя руками) Закрепить умения передачи мяча по полу.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через обручи, положенные в ряд 3. Ползание через тоннель.	1. Повторить прыжки с продвижением вперед. 2. Подбрасывание мяча и ловля двумя руками. 3. Ходьба с остановкой по сигналу. 4. Повторить игру «Бездомный заяц»	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Покатывания мяча друг другу на расстоянии 2 м.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Найди свой мячик (по цвету)
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Бездомный заяц»	«Найди своё место»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить ходьбе по наклонной поверхности. Закрепить метание мяча в цель.	Развивать силу рук во время ползания. Учить правильно выбирать стартовое положение во время прыжка в длину с места	Учить выбирать правильное положение рук и ног во время лазания. Закрепить покатывание мяча друг другу и увеличить расстояние.	Учить выполнять метание в цель правой и левой рукой. Повторить подлезание под шнур.
ОРУ	С обручами	Без предметов	С малым мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (20 см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5 см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Попрыгунчики»	«Бездомный заяц»	«Найди своё место»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить бег не обгоняя друг друга. Закрепить умение ориентировки в пространстве и остановки по сигналу.	Учить останавливаться по сигналу воспитателя. Учить ловить мяч двумя руками. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу	Учить мягко, приземляться во время прыжка. Закрепить умения передачи мяча по полу(увеличить расстояние).	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Прыжки в стороны через обручи. 3. Ходьба с остановкой по сигналу.	1. Повторить прыжки с продвижением вперед. 2. Подбрасывание мяча и ловля двумя руками. 3. Ходьба с остановкой по сигналу. 4. Повторить игру «Бездомный заяц»	1. Ползание на четвереньках. 2. Перелазить через обручи. 3. Покатывания мяча друг другу на расстоянии 2,5 м.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Найди свой мячик (по цвету) 4. Прыжки змейкой через предметы
Подвижные игры	«Попрыгунчики»	«Бездомный заяц»	«Замри»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить бег друг за другом. Закрепить умения остановки по сигналу. Закрепить прыжки, мягко приземляясь на носочки. Закрепить бег змейкой через предметы. Выучить приставной шаг в сторону.	Повторить приставной шаг в сторону. Увеличить время бега по кругу. Повторить прыжки в стороны (через обручи)	Учить мягко, приземляться во время прыжка. Учить выполнять бег с высоко подниманием колен. Закрепить мягкое приземление во время прыжка.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Приставной шаг в сторону. 3. Ходьба с остановкой по сигналу. 4. Бег змейкой через предметы.	1. Приставной шаг. 2. Ходьба с высоко подниманием колен (с увеличением темпа) 3. Прыжки в стороны через обручи.	1. Ползание на четвереньках. 2. Прыжки (ноги вместе, ноги в стороны). 3. Бег с высоко подниманием колен.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Переберись через болото 4. Поменяй предмет (мячик на кеглю)
Подвижные игры	«Змейка»	«Бездомный заяц»	«Замри»	«Эстафеты»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора.			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить бег друг за другом. Закрепить умение остановки по сигналу. Закрепить прыжки, мягко приземляясь на носочки. Повторить приставной шаг.	Повторить приставной шаг. Повторить прыжки с хлопком. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	Повторить бег с высоко подниманием колен. Учить правильно менять ноги во время прыжка. Повторить приставной шаг. Учить правильно отталкиваться во время прыжка на батуте.	Повторить бег с высоко подниманием колен. Учить правильно менять ноги во время прыжка. Закрепить мягкое приземление во время прыжка.
ОРУ	С кубиками	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Приставной шаг. 2. Ходьба выпадами вперёд. 3. Ходьба с хлопком под коленкой. 4. Прыжки с хлопком. 5. Ловить мяч брошенный инструктором.	1. Ходьба выпадами вперёд. 2. Прыжки на месте с хлопком. 3. Прыжки в стороны через верёвку. 4. Бег с высоко подниманием колен. 5. Позание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба змейкой (друг за другом). 2. Прыжки в стороны (через обручи). 3. Бег с высоко подниманием колен. 4. Приставной шаг. 5. Прыжки на батуте.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат, приземление на полусогнутые ноги. 3. Ползание между предметами.
Подвижные игры	«Цветные флажки»	«Замри»	«Лошадки»	«Кошки мышки»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАЙ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить бег друг за другом. Закрепить умение остановки по сигналу. Закрепить навык приёма мяча (двумя руками)	Повторить приставной шаг, бег с высоко подниманием колен. Повторить прыжки с хлопком. Учить правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить покатывание мяча в цель. Учить правильно ходить по шнуру (боком) сохраняя равновесие.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	С обручами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Приставной шаг. 3. Ходьба выпадами вперёд. 4. Ходьба с хлопком под коленкой. 5. Прыжки с хлопком. 6. Ловить мяч брошенный инструктором.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках). 3. Перебрасывание мяча друг другу (с низу).	1. Ходьба по шнуру (боком). 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Покатывание мяча в цель.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Попади в цель. 4. Переберись через болото.
Подвижные игры	«Солнышко»	«Зеркало»	«Пузырь»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить ловить мяч двумя руками (не прижимая его к туловищу). Рассказать о правильном дыхании (через нос) во время бега.	Повторить бег змейкой. Повторить покатывание мяча друг другу.	Повторить прыжки на двух ногах с мягким приземлением. Учить правильно, выполнять галоп и подскоки. Повторить подбрасывание мяча.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и мягким приземлением на носочки. 3.Бег с постановкой правильного дыхания.	1.Бег змейкой через фишки. 2.Покатывание мячей друг другу сидя. 3.Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Подскоки. 3.Галоп. 4.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Эстафета с передачей мяча. 2. Эстафета бег змейкой. 3. Эстафета найди свой мячик (по цвету)
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Прыгуны»	«Замри»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить выполнять прыжки в стороны. Повторить галоп и подскоки. Развивать силу рук.	Повторить прыжки в стороны. Учить правильно ловить и передавать мяч двумя руками с низу	Учить правильно ловить мяч двумя рука (не прижимая к туловищу) . Учить перепрыгивать через предметы и правильно приземляться на носочки.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Галоп, подскоки. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Упражнения для рук. 4. Прыжки на двух ногах в стороны.	1. Передача мяча друг другу с низу. 2. Прыжки в стороны. 3. Ходьба полуприсядом.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под обручи. 3. Прыжки на двух ногах через скакалки.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Найди свой мячик (по цвету) 4. Поменяй предмет (мячик на кеглю)
Подвижные игры	«Запомни цифру»	«Зеркало»	«Найди своё место»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Передачи мяча с низу (увеличить расстояние до 1,5 м.). Закрепить мягкое приземление во время прыжков через предметы.	Учить правильно ходить по гимнастической скамье (с приседом на середине) Закрепить ползание на животе по гимнастической скамье.	Учить контролировать мяч двумя руками во время покатывания его через предметы. Учить правильно держать равновесие во время ходьбы по шнуру.	Учить правильно держать голову (смотреть вперёд) во время выполнения упражнения на равновесие. Выучить новую подвижную игру «Сбей кеглю»
ОРУ	С флажками	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через скакалки (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Самолёты»	«Запомни цифру»	«Лиса в курятнике»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить галоп, подскоки. Учить передачи мяча из за головы с расстояния 2 м.	Учить останавливаться по сигналу инструктора. Учить ловить мяч двумя руками с хлопком.	Учить три новых вида бега. Закреплять умения ловли мяча (двумя руками). Выучить новую игру «Вышибалы»	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	С флажками	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Галоп 2.Подскоки 3.Ползание на четвереньках. 4.Передачи мяча за за головы друг другу.	1.Прыжки в разные стороны. 2.Подбрасывание мяча, хлопок и ловля его двумя руками. 3.Броски мяча в цель (3 попытки).	1.Бег с высоко подниманием колен, захлестыванием, на прямых ногах. 2. Передачи мяча друг другу (разными способами).	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3. Забрось мяч в корзину. 4. Ходьба в мешочком на голове.
Подвижные игры	«Цифры»	«Повтори движение»	«Вышибалы»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить галоп, подскоки. Учить передачи мяча от груди с расстояния 2 м. Учить правильно ускоряться и останавливаться.	Учить выполнять галоп правым и левым боком вперёд. Учить правильно выбирать стартовое положение во время ускорений.	Учить правильно выполнять челночный бег 3х5 м. Закрепить 4 вида бега.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Со степами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Галоп. 2. Подскоки. 3. Ускорения. 4. Передача мяча друг другу от груди.	1. Прыжки в разные стороны. 2. Галоп (правым и левым боком) вперёд. 3. Ускорения. 4. Выпрыгивания в движении. 5. Паучки.	1. Бе с высоко подниманием колен, захлёстывание, на прямых ногах, на носочках. 2. Ходьба полу и полным приседом. 3. Челночный бег 3х5 м.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Паучки. 3. Броски в корзину. 4. Расстановка кегли и броски в неё.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Вышибалы»	«Самолёты»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между фишками. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить галоп (правым и левым боком) вперёд. Учить прыгать на одной ноге с продвижением вперёд.	Учить правильно, выполнять бег с захлестыванием и на прямых ногах. Учить правильно, присесть и пролезть через обруч.	Учить правильно, держать голову (прямо) выполняя упражнение на равновесие. Учить правильному выполнению движений во время бега.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Галоп (правым, левым) боком вперёд. 2. Подскоки. 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. 4. Отбивать мяч от пола двумя руками и ловить его.	1. Повторить прыжки с продвижением вперёд. 2. Подбрасывание мяча и ловля двумя руками. 3. Ходьба с остановкой по сигналу. 4. Повторить игру «Бездомный заяц»	1. Четыре вида бега. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. 3. Ходьба с мешочком на голове (змейкой).	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Переберись через болото. 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Сбей кеглю.
Подвижные игры	«Лови мяч»	«Бездомный заяц»	«Переберись через болото»	«Эстафеты»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по два			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить подскоки. Повторить прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Учить ходьбе полу приседом. Развивать силу рук.	Повторить ускорения. Учить держать правильно голову (прямо) выполняя упражнение на равновесие. Выучить подвижную игру «Кошки мышки»	Повторить ходьбу с хлопками. Закрепить ходьбу полу приседом. Выучить перестроение в две колонны в движении. Выучить новую игру «Рыбак и рыбки»	Учить правильно, держать руки во время ходьбы по наклонной доске. Учить выполнять приставной шаг на гимнастической скамье.
ОРУ	С кеглями	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Подскоки, галоп. 2.Ходьба полу приседом (полный присед). 3.Прыжки на одной ноге (минимум 5 раз). 4. Лёжа на скамейке (животом вниз) продвижение вперёд с помощью одних рук.	1.Три вида бега и бег на носочках. 2.Упражнения для развития силы рук (в движении по кругу). 3.Галоп (правым и левым боком вперёд). 4.Упражнение на равновесие (стоять на одной ноге, ходьба с мешочком на голове).	1.Ходьба полу приседом (полный присед). 2.Ходьба с хлопками под коленкой. 3.Непрерывный бег. 4.Перестроение в две колонны в движении (ориентируясь по фишкам).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
Подвижные игры	«Лови мяч»	«Кошки мышки»	«Рыбак и рыбки»	«Возьми флажок»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить правильно, выпирать стартовое положение во время прыжка в длину с места. Учить правильному положению р	Учить правильному замаху во время метания на дальность. Закрепить ползание по гимнастической скамье.	Учить сохранять равновесие. Учить правильно выполнять приставной шаг и полный присед на гимнастической скамье.	Следить за правильным положением туловища и рук во время ходьбы по наклонной доске.
ОРУ	С флажками	С малым мячом	С малым мячом	Со степами
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	«Попрыгунчики»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить правильному положению рук и мягко приземляться во время прыжков через скакалку. Увеличить расстояние во время передачи мяча друг другу.	Учить правильно, выбирать стартовое положение во время метания в цель. Повторить прыжки через скакалку.	Учить не пропускать рейки во время лазание по гимнастической стенки. Повторить прыжки на двух ногах между предметами.	Следить за правильностью выполнения игрового задания «Один – двое». Повторить прыжки через предметы.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу,
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«У медведя во бору»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1,5 мин перестроение в три колонны			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за правильным дыханием во время непрерывного бега. Следить за тем, что бы дети не прижимали мяч к груди во время передачи друг другу.	Учить прыжкам в высоту. Следить за правильным положением рук и туловища во время выполнения упражнения на равновесие.	Учить прыжкам с зажатым мячом в ногах. Закрепить ходьбу с мешком на голове.	Учить детей выполнять упражнения в команде.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячиком между колен. 5. Ходьба «Пингвин».	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ведение мяча рукой. 3.Ведение мяча ногой. 4.Червечки 5.Паучки.
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Волейбол»	«Рыбак и рыбки»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить максимально, отталкиваясь от пола, выпрыгивая вверх. Учить метать в цель слабой рукой.	Закрепить выполнение упражнений на равновесие.	Учить правильно, группироваться во время выполнения упражнения (через обручи). Следить за правильным положением рук, во время выполнения упражнения на равновесие.	Следить за правильным положением ног во время выполнения упражнения на гимнастической скамейке.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Кривое зеркало»	«Зайцы в огороде»	«Кошки мышки»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за правильным положением туловища во время ведения мяча. Следить за правильным выполнением броска из-за головы и ловле его (не прижимая к туловищу). Следить за мягким приземлением во время прыжков в высоту	Следить за правильным выполнением броска из-за головы и ловле его (не прижимая к туловищу). Следить за мягким приземлением во время прыжков в высоту	Следить за правильным положением рук во время выполнения движения на равновесие. Следить за мягким приземлением во время прыжков в высоту	Учить правильному хвату руками на гимнастической стенке. Следить за мягким приземлением во время спрыгивания на мат.
ОРУ	Со степами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Бездомный заяц»	«Найди своё место»	«Волейбол»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить правильно, группироваться во время спрыгивания на мат. Учить правильно и не спеша покатывать мячи ногами (между предметами).	Закрепить перебрасывание мячей друг другу. Закрепить выполнять правильных хват во время выполнения упражнения на гимнастической стенке	Закрепить выполнять правильных хват во время выполнения упражнения на гимнастической стенке. Закрепить правильно метать мешочки в цель.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	Со степами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей ногами между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ведение мяча ногой через предметы. 3. Ведение мяча клюшкой. 4. Переберись через болото. 5. Броски в баскетбольную корзину.
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Бездомный заяц»	«Рыбак и рыбки»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить ускорения. Закрепить махи ногами (с продвижением вперёд) Увеличить расстояние во время передачи мяча из за головы.	Учить скрестному шагу. Учить правильно, отбивать мяч от пола (одной рукой) с продвижением вперёд. Учить правильно выполнять броски в корзину.	Повторить скрестный шаг. Учить правильно забрасывать мячи клюшкой в ворота.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ускорения. 2. Ходьба на руках (паучки) 3. Махи прямыми ногами с продвижением вперёд. 4. Передача мяча друг другу из за головы (расстояние 3 м.).	1. Скрестный шаг. 2. Отбивать мяч от пола одной рукой с продвижением вперёд. 3. Броски в баскетбольную корзину.	1. Скрестный шаг. 2. Ускорения. 3. Непрерывный бег. 4. Броски мяча клюшкой в ворота.	1. Передача мяча друг другу (зажав мяч в ногах) с продвижением вперёд. 2. Паучки. 3. Отбивать мяч от пола (с продвижением вперёд). 4. Попади в хоккейные ворота.
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Рыбак и рыбки»	«Волейбол»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Увеличить расстояние во время передачи мяча от груди. Учить правильно, отбивать мяч от пола (двумя руками).	Повторить скрестный шаг. Повторить махи ногами. Учить правильно, контролировать мяч ногами.	Учить соблюдать расстояние во время бега противходом. Учить правильно соблюдать равновесие на скамейке.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Четыре вида бега. 2. Отбивать мяч от пола (двумя руками). 3. Передача мяча друг другу от груди (расстояние 2 м).	1. Скрестный шаг. 2. Бег на выносливость. 3. Махи ногами. 4. Ведение мяча ногами (змейкой).	1. Бег противходом. 2. Ползать на руках. 3. Ходьба на скамейке с мешочком на голове.	1. Переправа через болото. 2. Силачи (с большими мячами). 3. Лошадки. 4. Отбивать мяч от пола (с продвижением вперед). 5. Броски в баскетбольную корзину.
Подвижные игры	«Лови мяч»	«Цирковые лошадки»	«Волейбол»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Развивать силу рук. Учить соблюдать дистанцию во время бега противходом. Учить перестроению в три колонны.	Повторить скрестный шаг. Повторить махи ногами. Учить правильному замаху и броску.	Развивать силу рук (упражнение на плечи и кисти). Развивать выносливость во время бега (следить за правильным дыханием). Повторить перестроение в три колонны (в движении).	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	С обручами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Четыре вида бега. 2. Махи ногами. 3. Повороты на месте с закрытыми глазами. 4. Перестроение в три колонн (ровняться по направляющему и вместе идти вперед).	1. Скрестный шаг (бег). 2. Бег на выносливость. 3. Махи ногами. 4. Метание мешочка в цель (расстояние 2,5 м.).	1. Упражнения для развития плечевого сустава. 2. Ползать на руках. 3. Скрестный бег. 4. Ходьба полуприседом. 5. Перестроение в 3 колонны в движении. 6. Перестроение из 3-х колонн в одну. 7. Строевой шаг с остановкой по сигналу.	1. Переправа через болото. 2. Силачи. 3. Ведение мяча руками. 4. Лошадки (в парах со сменой наездника). 5. Ведение мяча хоккейной клюшкой. 6. Паучки.
Подвижные игры	«Светофор»	«Попади в цель»	«Вышибалы»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение и равнение в одну шеренгу, ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег по кругу, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Закрепить прыжки в полном приседе. Учить отбивать мяч от пола правой и левой рукой.	Повторить движение скрёстный шаг. Повторить махи ногами. Учить правильному замаху и броску.	Развивать силу рук (упражнения на плечи и кисти). Развивать выносливость во время бега. Учить правильно приземляться во время прыжков в высоту.	.Учить детей правильно перебрасывать мяч через верёвку и рассчитывать траектории полёта меча. Учить правильно, выбирать позицию, что бы поймать мяч в нужном месте.
ОРУ	С кеглями	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Четыре вида бега. 2.Прыжки в полном приседе. 3.Повороты на месте с закрытыми глазами. 4.Махи ногами. 5.Отбивать мяч от пола руками с непрерывным продвижением о ориентира.	1.Скрёстный шаг (бег). 2.Бег на выносливость. 3.Махи ногами. 4.Передачи мяча друг другу (с отскоком от пола). 5.Броски в баскетбольную корзину.	1.Упражнения для развития плечевого сустава. 2.Паучки. 3.Скрёстный бег. 4.Прыжки в высоту (через препятствия).	1.Прыжки в высоту с продвижением вперёд. 2.Челночный бег на месте (5 подходов по 10 секунд). 3.Прыжки в полном приседе. 4.Упражнение паучки (по два человека). 5.Перебрасывание мяча друг другу (через верёвку).
Подвижные игры	«Светофор»	«Боулинг»	«Вышибалы»	«Кривое зеркало»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Закрепить упражнение на равновесие. Повторить прыжки в длину. Учить правильно, выбирать положение во время метания мешочка.	Закрепить упражнения на равновесие. Развивать силу рук. Учить правильно замаху и броску.	Учить мягко, приземляться во время прыжка. Закрепить ведение мяча руками (с отскоком от пола) Совершенствовать броски в корзину	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	С обручами	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Скрестный бег.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	1. Прыжки в высоту через предметы. 2. Отбивание мяча между предметами, поставленными в линию (с продвижением вперед). 3. Броски в баскетбольную корзину.	1. Передача мяча друг другу (зажав мяч в ногах). 2. Паучки. 3. Отбивать мяч от пола (с продвижением вперед). 4. Попади в хоккейные ворота. 5. Ведение мяча ногой.
Подвижные игры	«Разведчики»	«Цирковые лошадки»	«Медведь и пчелы»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Увеличить расстояние во время передачи мяча друг другу. Следить за правильностью броска в баскетбольную корзину. Следить за правильным дыханием во время бега.	Учить правильно, выбирать стартовое положение во время метания. Учить правильно группироваться во время выполнения упражнения с обручами.	Учить мягко, приземляться во время прыжка. Закреплять умения ловли мяча (двумя руками) Закрепить умения передачи мяча по полу.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба скрестным шагом. 2.Непрерывный бег до 2 минут. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками с низу (из за головы). 4.Броски в баскетбольную корзину.	1.Бег с высоко подниманием колен, захлестыванием, на прямых ногах. 2.Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель. 3.Пролезание в обруч разноимёнными способами.	1.Скрестный бег. 2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Ускорени. 4.Прыжки с высоко подниманием колен.	1.Эстафета с передачей мяча. 2.Эстафета поменяй предмет. 3.Эстафета прыжки с мячом (в ногах). 4.Паучки. 5.Лошадки. 6.Броски в баскетбольную корзину (на результат).
Подвижные игры	«Волейбол»	«Рыбак и рыбки»	«Волейбол»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 3, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить метать в цель правой и левой рукой и выбирать правильно стартовое положение. Следить за мягким приземлением во время прыгиваний.	Увеличить расстояние во время броском мяча друг другу (до 3 м.). Следить за правильным хватом во время лазания по гимнастической стенке.	Следить за мягким приземлением во время прыжков в высоту. Учить держать спину и голову прямо во время выполнения упражнения на равновесие.	Учить быстро, передавать мяча друг другу в движении. Следить за правильным положением туловища, во время выполнения упражнения на гимнастической скамейке.
ОРУ	На степях	С малым мячом	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки, прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Прыжки и приседания под счёт»	«Светофор»	«Волейбол»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за мягким приземлением во время прыжков через предметы. Повторить ведение мяча вперёд (следить за тем, что бы спина была прямая).	Повторить броски мяча с хлопком на месте. Следить за правильным положением туловища во время выполнения упражнения на равновесие.	Повторить броски в баскетбольную корзину. Следить за правильным приземлением во время прыжков в длину.	Следить за правильным хватом во время выполнения упражнения на гимнастической стенке.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Цирковые лошадки»	«Рыбак и рыбки»	«Зеркало»	«Вышибалы»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени.			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Закрепить умение ориентировки в пространстве с (закрытыми глазами). Закрепить передачи мяча друг другу с более дальнего расстояния (в движении).	Повторить бег с противоходом и челночный бег на месте. Отбивать мяч на месте двумя руками и следить, что бы спина была прямая.	Повторить скрёстный шаг. Повторить ведение мяча (с отскоком от пола) вперёд. Повторить перестроение в 4 колонны на месте и в движении.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения.
ОРУ	На степях	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба спиной вперёд. 2.Ходьба с закрытыми глазами. 3.Махи прямыми ногами. 4.Передача мяча друг другу от груди в движении.	1.Бег с противоходом. 2.Прыжки на два счёта. 3.Галоп на два счёта. 4.Челночный бег на месте (4 подхода по 10 секунд). 5.Отбивать мяч на месте (двумя руками). 6.Броски в баскетбольную корзину.	1.Перестроение на месте и в движении в 4 колонны. 2.Бег с противоходом. 3.Прыжки на скакалке. 4. Отбивать мяч от пола одной рукой, с продвижением по кругу.	1. Передача мяча друг другу в виде эстафеты. 2. Ползание на четвереньках через тоннель с передачей мяча. 3.Лошадки. 4.Силачи. 5.Паучки. 6.Ходьба с мешочком на голове. 7.Броски в баскетбольную корзину.
Подвижные игры	«Светофор»	«Рыбак и рыбки»	«Замри»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени выполнением заданий, челночный бег			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Повторить ускорения 3х5. Закрепить махи ногами. Увеличить расстояние во время передачи мяча из за головы. Повторить прыжки на скакалке.	Повторить как нужно правильно отбивать мяч от пола (одной рукой, с продвижением по кругу).	Повторить перестроение в 4 колонны, а затем перестроение из 4-х колонн в одну. Учить правильному контролю мяча клюшкой.	Учить детей выполнять упражнения в команде. Закрепить построение в конце колонны, после выполнения упражнения. Закрепить правильную передачу эстафеты.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Бег противходом. 2.Ускорения 3х5 м. 3.Махи ногами. 4.Передача мяча друг другу (на время). 5.Прыжки на скакалке в движении.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1.Перестроение на месте и в движении в 4 колонны. 2.Бег на выносливость (2,5 минуты). 3.Ведение мяча клюшкой (змейкой через фишки). 4.Броски мяча (клюшкой) в ворота с расстояния 2-3 м.	1.Передача мяча (зажав мяч ногами). 2.Паучки. 3.Отбивать мяч от пола (с продвижением вперед). 4.Попади в хоккейные ворота. 5.Ведение мяча клюшкой (через фишки).
Подвижные игры	«Рыбалка»	««Ловишка с мячом»»	«Кошки мышки»	«Эстафеты»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за правильным положением туловища во время упражнения на равновесие. Повторить прыжки в длину (стараться прыгнуть как можно дальше). Развивать силу рук.	Следить за правильным положением ног и рук во время выполнения упражнения на гимнастической стенке. Повторить прыжки в высоту на месте и в движении.	Учить правильно передавать набивные мяча (с боку).	Учить правильно, прыгать через скамейку и мягко приземляться (на полусогнутые ноги). Следить за правильным хватом во время выполнения упражнения на гимнастической стенке.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с места 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание на руках до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5.Передача набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Стоп»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 3 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за правильным исходным положением во время метания в цель. Повторить подлезания в обруч.	Следить за правильным положением туловища во время выполнения упражнения на равновесие. Повторить перебрасывание мяча друг другу (из за головы).	Повторить перебрасывания мяча друг другу (с отскоком от пола).	Учить ходить по гимнастической скамейке приставным шагом. Следить за мягким приземлением на мат во время спрыгиваний со скамейки.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Волейбол»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Мяч ведущему»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Следить за правильным хватом руками во время выполнения упражнения на гимнастической стенке. Повторить передачи мяча друг другу (стоя на месте).	Повторить пролезание в обруч боком. Повторить ведение мяча (отбивая от пола) между кеглями. Повторить прыжки через скакалку.	Повторить прыжки в длину. Учить ориентироваться во время ходьбы по гимнастической скамейке (спиной вперед).	Следить за правильным положением туловища во время выполнения упражнения на равновесие. Закрепить перебрасывание мяча друг другу за спиной. Учить прыжкам через канат.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с места 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через канат.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Кошки мышки»	«Попади по мячу»	«Вышибалы»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Учить выполнять правильно прыжки в длину с разбега. Следить за правильным стартовым положением во время метания набивного мяча.	Повторить упражнения на гимнастической скамейке. Повторить передачи мяча друг другу во время ходьбы.	Закрепить лазание по гимнастической стенке. Закрепить отбивание мяча между предметами.	Повторить упражнения на гимнастической скамье. Повторить упражнения на гимнастической стенке.
ОРУ	На степях	С малым мячом	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Передачи мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Волейбол»	«Вышибалы»	«Светофор»

Перспективный план развлечений и спортивных досуг

	МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
Сентябрь	<p>«Курочка с цыплятами» Цель: Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>«Веселый мяч» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p>«Веселый стадион» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p>«Спортландия» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>
Октябрь	<p>«Вышли зайцы в огород» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«По дорожкам к бабке ежке» Цель: Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Осенний стадион» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p>«Осенние гуляния» Цель: Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.</p>

Ноябрь	<p>«Колобок» Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p>«Как звери готовятся к зиме» Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Сказочные эстафеты» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p>«Веселые старты» Цель: Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>
Декабрь	<p>«В гости к медвежатам – зима» Цель: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>	<p>«Зимние забавы» Цель: Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.</p>	<p>«Зимний стадион – Поиграй-ка» Цель: Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p>«Спортивный город» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>

Январь	<p>«Встреча со Снеговиком» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Путешествие в зимний лес» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p>«Чем зимою нам заняться?» Цель: Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p>	<p>«Страна зимних игр и развлечений» Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>
Февраль	<p>«Летчики» Цель: Упражнять в беге, равновесии, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p>«Хочется мальчишкам в армии служить!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p>«Будем в армии служить!» Цель: Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>	<p>«Слава армии Российской!» Цель: Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>

Март	<p>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Цель: . Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>«Федорино горе» Цель: Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Весенние старты» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p>«Юные олимпийцы» Цель: Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>
Апрель	<p>«Мы растем здоровыми!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!» Цель: Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Ловкие, сильные, смелые!» Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>	<p>«В здоровом теле – здоровый дух!» Цель: Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Доставить детям чувство радости.</p>

Май	«Веселые лягушки» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.	«Веселый обруч» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость	«Зеленая страна» Цель: Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.	«Джунгли зовут!» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.
-----	---	---	---	---

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение Беседа Педагогическая ситуация	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Ноябрь Март

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4

	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2017г.	«Двигательная активность вашего ребенка»	Мл, ср, ст, подгот	Анкетирование родителей	Информация может заполняться анонимно

X-2017г.	«Задачи оздоровления ребенка в новом учебном году»	М,ср, ст,подг.	Общее родительское собрание	Подготовить раздаточный материал
XI-2017 г.	«Как сохранить здоровье ребенка»	Средние гр, мл,гр.	Групповое родительское собрание	Показ слайдшоу
XII-2017 г.	«Профилактика плоскостопия»	Мл, средн.	Открытое занятие	Подведение итогов после занятия
I-2018 г.	«Неделя здоровья»	Сред, ст, подг.	День открытых дверей	Участие родителей в роли актеров
II-2018 г.	«Все умеют танцевать»	Младш, средн	Мастер класс	Подготовка места для переодевания родителей
III-2018 г.	«С мамой горы я сверну»	Ст, подгот.	Спортивный праздник с участием родителей	Подготовка пособий и инвентаря
IV-2018 г.	«Мой любимый вид спорта»	Ст, подгот.	Выставка совместного творчества родителей и детей	Организация места для выставки
V-2018 г.	«Спортивный уголок дома» «Значение утренней гимнастики»	Средн, старш.	Папки- передвижки	Взаимодействие с воспитателями для обращения внимания родителей
VI-2018 г.	«Мама, папа, я спортивная семья»	Ср, ст, под.	Фотоколлаж	Каждая группа оформляет свой коллаж с родителями

3. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
--	---	--------------------------------------	--

<p><u>Занятия по физическому</u> развитию - 2-3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p><u>Праздники</u> - 2раза в год начиная со старшей группы</p> <p><u>Спортивные развлечения, досуги</u> - 1 раз в месяц в каждой группе</p> <p><u>Дни здоровья</u>- 1 раз в год.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Утренняя гимнастика, -Оздоровительный бег, -Прием детей на улице, -Подвижные игры, -Прогулки -Физкультминутки -Динамические паузы -Гимнастика после сна -Закаливающие процедуры: босохождение ходьба по массажным дорожкам -Игры, хороводы - 	<p>Здоровьесберегающие технологии:</p> <p><u>Ритмическая гимнастика</u> на ритмических повторениях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.</p> <p><u>Фитбол</u> гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах.</p> <p><u>Стретчинг</u> – гимнастика (гимнастика поз) <u>Оздоровительно развивающая</u> гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> -<u>Раздельные физкультурные</u> занятия для мальчиков и девочек. -<u>Степ</u> – гимнастика. -<u>Совместные физкультурные</u> занятия родителей с детьми. -<u>Дыхательная гимнастика</u> (Стрельникова.) 	<p>Правильная координация движений достигается ребёнком в результате кропотливой педагогической работы, проводимой с ним по определённой системе в зависимости от его уровня физического развития. То, что является лёгким для одного, другой пока сделать не может, поэтому одним детям после перенесенных заболеваний пневмонии, орз, орв, дается меньше заданий, повышая их сложность постепенно, больше упражнений на дыхательную гимнастику по методике Стрельниковой, это помогает слабому ребёнку поверить в собственные силы. Другим более гиперактивным детям - больше и сложнее задания, увеличение нагрузки при упражнениях на выносливость, после игры на расслабление. Использование всех форм работы по физической культуре, варьирование методических приёмов, правильный подбор нагрузок активно влияют на оздоровление и укрепление двигательной активности, содействуют всестороннему развитию личности ребёнка.</p>
---	---	--	--

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
--------	--	--

Младшая	Не более 15 минут	3
Средняя	Не более 20	3
Старшая	Не более 25	3
Подготовительная	Не более 30	3

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
Содержание	Срок (месяц)
Подготовка спортзала, нанесение разметки стартовых полосок, построения, прыжки в длину. Изготовление атрибутов для подвижных игр хвостики на кольцах. Подготовка эмблем для спортивных соревнований. Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия «Веселый коврик»	Сентябрь, октябрь
Изготовление атрибутов для зимнего спортивного праздника: факел олимпиады, волшебный мешочек (для призов). Изготовление атрибутов для подвижных игр: маски волка, зайца.	Ноябрь, декабрь
Подклеивание папок передвижек. Изготовление дидактической игры «Одень спортсмена». Подготовка иллюстраций по зимним видам спорта. Картотека пальчиков игр. Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия «Дорожка со следами»	Январь, февраль
Добавить фонотеку для утренней гимнастики, подготовить картотеку дыхательных упражнений. Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия «Пневматический коврик» Настольно- дидактическая игра «Чей мяч?» Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия «Удав»	Март, апрель.
Пополнить картотеку подвижных игр, картотеку офп, картотеку элементов стретчинга. Изготовление детских шумовых спортивных атрибутов.	Май

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.:Мозаика-Синтез, 2011</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.</p> <p>Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.</p> <p>Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</p> <p>Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</p> <p>Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.</p> <p>Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.</p> <p>Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.</p> <p>Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.</p> <p>Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.</p> <p>Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель,</p>

	<p>2011. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012. Физкультминутки. (папка) Физкультминутки. (папка) Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (папка) Комплексы ленивой гимнастики. (папка) Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. (папка) Конспекты НОД по ФЗОЖ (папка) Проблемные ситуации по ФЗОЖ. (папка) Дидактические игры по ФЗЛЖ. (папка)</p>
--	---