Принято
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ №16 г. Кировска
_____Н.Н. Коротчук
Приказ №179 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 21D0E669EBBF0D609B89C974246C813249B6BAD3
Владелец: Коротчук Наталья Николаевна
Действителен: с 27.07.2021 до 27.10.2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:
1.1. Пояснительная записка
1.2.Цели и задачи Программы
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса
1.4.Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет
1.5. Особые условия реализации программы
1.6. Планируемые результаты освоения Программы

2. Содержательный раздел Программы:
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».
2.2.Задачи реализации программы по пяти образовательным областям развития детей.
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
2.5. Особенности взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений
3. Организационный раздел Программы:
3.1. Материально-техническое обеспечение программы
3.2.Обеспечение методическими материалами, средствами обучения и воспитания. Программы, методические пособия, используемые для реализации Программы.
3.3.Система физкультурно-оздоровительной работы
3.4.Комплексно-тематическое планирование

1.1.Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре направлена на организациюобразовательного процесса, требующего оптимальной двигательной активности во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 декабря 2020 г. N 39
- "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
- Уставом и нормативными документами МАДОУ № 16.

1.2.Цели и задачи Программы

Цель программы:построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3.Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет:

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенокбыстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу;

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения организованной образовательной деятельности:

1. Организованная образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
4. Сюжетно-игровая организованная образовательная деятельность.

Различные виды организованнойобразовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.5.Особые условия реализации Программы.

Климатические особенности организации образовательной деятельности.

Климатические условия Кольского Заполярья, где находится МАДОУ №16 г. Кировска, очень суровы и предъявляют к организму воспитанника особые требования.

Особенностями комплекса природных факторов являются:

• наличие неблагоприятного температурного режима:

- резкие колебания температуры воздуха в короткие промежутки времени
- неустойчивая погода, связанная с частыми прорывами холодных воздушных масс из центральной Арктики
- умеренные зимние температуры (в среднем по полуострову температура января составляет - 8 градусов С)
- короткое прохладное лето (средняя температура июля +11 градусов С)

• недостаток солнечной радиации, усугубляемой высокой облачностью

• наличие неблагоприятного ветрового режима: большие скорости ветра в зимний и летний периоды

• высокая влажность, особенно в зимний период

• фотопериодичность - наличие полярного дня и полярной ночи. Полярная ночь на широте Кировска длится с 10 декабря по 3 января.

• высокая магнитная активность - выраженные косметические магнитные возмущения

Климатические особенности учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь - май) и тёплого (июнь- август).

Одним из направлений в работе является проведение закаливающих мероприятий, а так жепроведение спортивных праздников, развлечений на свежем воздухе в рамках реализации регионального содержания образовательной программы МАДОУ №16 города Кировска реализуя задачи физического воспитания использовать в работе подвижные игры народов севера.

1.6.Планируемые результаты освоения программы

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливо, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

2-3 года	• Укрепление физического и психического здоровья детей: • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3-4 лет	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4-5 лет	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5-6 лет	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

	• Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
6-7 лет	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2 Содержательный раздел программы:

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: Физическое развитие

воздаст	задачи	содержание
дети 3-4 лет	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта: 1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. 2. Приучать действовать совместно. 3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. 4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. 5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. 6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. 7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. 8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты,	**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений** *1. Основные виды движений* **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. **Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). **Катание, бросание, ловля,** метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

	наместе 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. 9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. 10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. 11. Закреплять умение ползать. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. 3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. 4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. 5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. 6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.	**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см),не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. **Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений **и**циклических движений под музыку. *2. Общеразвивающие упражнения* **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя

	7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. 8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. 9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.	руки в стороны. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. *3. Спортивные упражнения* **Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. *4. Подвижные игры* **С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». **Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».
дети 4-5 лет	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта: 1. Формировать правильную осанку. 2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко,	**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**: *1. Основные движения* **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

	ритмично, энергично отталкиваясь носком. 3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. 4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. 8. 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). 9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). **Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. **Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**;** перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную

	11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. 4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. 5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью	цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. **Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку. 2. Общеразвивающие упражнения **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд). 3. Спортивные упражнения **Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее,

	45 минут. 6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. 7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. 8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. 9. Приучать к выполнению действий по сигналу. 10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	подниматься с санками на гору **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. 4. Подвижные игры **С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». **С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». **С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору» и др. **Спортивные развлечения**. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».
дети 5-6 лет	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательногоопыта: 1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига-тельной деятельности. 2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. 4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с	**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений** *1. Основные движения* **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в

	преодолением препятствий. 6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 7. Совершенствовать умение 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. 8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься насамокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. 10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. 2. Воспитывать стремление участвовать	среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

	в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. 3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. 5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. 6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. 7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.	2. Общеразвивающие упражнения **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). **Статические** упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и** прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. 3. Спортивные упражнения **Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. 4. Спортивные игры **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

		Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. **Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. 5. Подвижные игры **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др. **Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».
дети 6-7 лет	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта: 1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. 4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.	**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений** 1. *Основные движения* Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с

	5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. 6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. 7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. 8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. 10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. 11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:	остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) **в** чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 **м.** Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не **менее** 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на

	1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. 2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. 3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад-минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). 4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.	месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. **Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. 2. *Общеразвивающие упражнения* **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого** пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

		Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.**Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. 3. *Спортивные упражнения* **Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенныйпредмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на** одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. 4. *Спортивные игры* **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. **Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. **Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время

		игры. 5. *Подвижные игры* **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун **и** наседка». **С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». **С ползанием** и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». **Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» . **Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта. **Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2.Задачи реализации программы по пяти образовательным областям развития детей.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

направление	**задачи**
Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы работы по физическому развитию

направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	-Игровые беседы с элементами Движений -Утренняя гимнастика -Упражнения -Подвижные игры Экспериментирование -Ситуативный разговор	-Физкультурные занятия -Утренняя гимнастика -подвижная игра -Рассматривание. -Контрольно-диагностическая деятельность	-Физкультурное занятие -Утренняя гимнастика -подвижная игра -Рассматривание. -Контрольно-диагностическая деятельность -Спортивные и

	-Проблемная ситуация – организованная образовательная деятельность - развивающая игровая деятельность - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений - разные виды гимнастик - закаливающие процедуры - физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций - двигательная активность в течении дня.	-Спортивные и физкультурные досуги -Спортивные состязания -Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -Проектная деятельность -Проблемная ситуация - организованная образовательная деятельность - развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений - разные виды гимнастик - закаливающие процедуры - физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций - двигательная активность в течении дня.	физкультурные досуги -Спортивные состязания -Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -Проектная деятельность -Проблемная ситуация - организованная образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

Способы, методы и средства физического развития

образовательная область	вид детской деятельности	методы	средства
физическое развитие	двигательная	- ***наглядные***(показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры) - ***наглядно-слуховые*** (использование музыки) - ***практические*** (повторение упражнений, проведение в игровой форме, в соревновательной форме) - ***словесные*** (команды, объяснения, вопросы, указания, образные, сюжетные рассказы	физические упражнения, игры, соревнования, психогигиенические факторы- гигиена сна, питания, занятий; природные факторы – солнце, воздух и вода

Особенности организации двигательной деятельности по физическому развитию

Форма организации	I младшая группа (с 2 до 3 лет)	II младшая группа с3до4лет	Группа Средняя (с 4 до 5 лет)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин.	2-3 мин
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию в зале	3 раза в неделю 8-10 мин	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин (только зал)
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.
Оздоровительные мероприятия: - бодрящая гимнастика - дыхательная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 6 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.

Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц по 15 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год по 20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

Форма организации	**Группа разновозрастная (с 4 до 6лет)**	**Старшая группа (с 5до6лет)**	**Подготовительная (с 6до7)**
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин.	2-3 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 20 мин (только залс 4до5 лет), 2 раза в неделю 20 мин (зал 5-6 лет), 1 раз в неделю по 25 мин на улице(5-6 лет).	2 раза в неделю 25 мин, 1 раз в неделю по 25 мин на улице.	2 раза в неделю 30 мин, 1 раз в неделю по 30 мин на улице.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин(4-6лет). Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин(5-6 лет)	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: бодрящая гимнастика дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин(4-5лет). Ежедневно 8 мин (5-6 лет).	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.

Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 25 мин.	1 раз в месяц 30мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 20 мин	2 раза в год по 25 мин	2 раза в год по 30 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.		

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие с воспитанниками 5-6 и 6-7 лет проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и

подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

гимнастической скамейке.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола:

удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

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

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная область	**направление**	**вид детской деятельности**	**форма организации детской деятельности**
физическое развитие	физическая культура	двигательная	Утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, соревнования, спортивные праздники, эстафеты, физминутки, бодрящая гимнастика, досуги, квесты, проекты.

2.5. Особенности взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кроссовками, кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание; взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек; активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: 1.Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); 2. Профилактика простудных заболеваний.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: 1.на эмоции детей; 2.создает у них хорошее настроение; 3.помогает активировать умственную деятельность; 4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике
Взаимодействие с родителями	Беседы о здоровом образе жизни. Информация о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка. Консультации медицинских работниках о негативных факторах, наносящих вред здоровью. Совместные мероприятии по сохранению психофизического здоровья ребенка. Чтение художественной литературы, просмотр фильмов. Наглядная пропаганда о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Беседы и консультации по формированию положительного отношения к физкультуре и спорту, привычке к утренней гимнастике. Организация совместных мероприятий, прогулок на природу, туристических походов, физкультурных праздников, конкурсов. Создание в семье спортивного уголка. Совместное чтение художественной литературы о спорте, просмотр фильмов. Информация об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития. Пропаганда лучшего семейного опыта воспитания.

3. Организационный раздел Программы:

3.1.Материально-техническое обеспечение программы

Специально оборудованные помещения для организации образовательного процесса

Вид помещения и функциональное использование	**Оснащение**
Физкультурный зал	• Игровой лабиринт • Спортивные тренажеры • Спортивное оборудование
Участки для прогулок детей • прогулки: игровая деятельность, развитие познавательной и трудовой деятельности, организованная и самостоятельная двигательная деятельность; • праздники и досуги	Малые архитектурные формы на участках: машинка, песочницы, столы, скамейки Спортивное оборудование Цветники Для изучения ПДД с выносными дорожными знаками-разметка «зебра»
Спортивная площадка на улице • физкультурные занятия, праздники и досуги; • отработка основных видов движений с использованием спортивного оборудования; • утренняя гимнастика (в теплый период года)	Спортивное оборудование Имеется выносное оборудование
Спортивные центры в групповых комнатах	Спортивное оборудование

Спортивные центры в групповых комнатах и их оснащение

Оборудование, обеспечивающее двигательную активность детей 3-4 лет

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса
	Коврик массажный	Длина 75 см
	Дорожки массажные	Длина 2 м, ширина 20 см.5 шт.
Для прыжков	Набор кубов деревянных разноцветных.	В наборе 5 штук, размеры ребер от 10 см до 30 см
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 50 - 55 см
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 - 80 см
	Скакалка короткая	Длина 120 - 150 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли	
	Кольцеброс (набор)	
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г
	Обруч большой	Диаметр 100 см
Для общеразвивающих упражнений.	Мешочек с грузом малый	Масса 150 - 200 г
	Мяч резиновый	Диаметр 15 - 20 см,
	Флажки разноцветные	размер 15 х 20 см

Оборудование, обеспечивающее двигательную активность детей 4-5 лет

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса
Для ходьбы, бега, равновесия		
	Коврик массажный	Длина 45 см
	Модули мягкие (кирпичики)	
	Дорожки для коррекции плоскостопия	3
Для прыжков	Модули мягкие	
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см
	Скакалка короткая	Длина 120 - 150 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли	
	Кольцеброс (набор)	2
	Мячи-массажеры разных размеров и форм	
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20 - 25 см
Для ползания и лазанья	Воротики мягкие	2
	Мяч резиновый	Диаметр 15 - 20 см,

Оборудование, обеспечивающее двигательную активность детей 5-7 лет

Тип оборудования	Наименование	Наличие в группе
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный со следочками, пуговицами и др.	7
	Шнур длинный	1
Для катания, бросания, ловли	Кегли	10
	Кольцеброс (набор)	2
	Ракетки с мячиком или воланом	2
	Мешочек малый с грузом	6
	Мяч большой	1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские	8
	Флажки разноцветные	10
	Помпоны	4
	Мяч малый	
Другое	Тренажёры для развития дыхания	4
	Дыханчики	10
	Массажёры для кистей и пальцев рук	4
	Массажёры	2

Физкультурный зал

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега и равновесия	Дорожки массажные (для профилактики плоскостопия)	15шт
	Куб для перешагивания	14шт
	Кирпичики	11шт
	Коврики	7шт

	Ходули	3пары
	Скамейка (низкая)	2шт
	Скамейка (высокая)	4шт
	Тренажеры детские	6шт
Для прыжков	Батут детский	1шт
	Скакалка	21шт
	Скакалка 3м	2шт
Для катания, бросания, ловли	Набивные мячи	13шт
	Волейбольные мячи	4шт
	Мячи	25шт
	Мячи - фитболы	3шт
	Мяч для массажа	1шт
	Волейбольная сетка	1шт
	Мишени для метания	2шт
	Кегли	50шт
	Мешочки для метания	40шт
	Кубики	34шт
	Стойка футбольная	1шт
	Стойка баскетбольная	1шт
Для ползанья и лазанья	Канат	1шт
	Ворота (прямоугольные)	6шт
	Ворота (дуга)	3шт
	Ворота (модули)	4шт
	Веревочки	29шт
	Веревочка 2м	1шт
	Тоннель «Улитка»	1шт
Для общеразвивающих упражнений	Обруч	30шт
	Держатели для обруча	3шт
	Колечки	10шт
	Погремушки (на ручке)	43шт
	Погремушки (дуга)	22шт
	Флажки	64шт
	Свисток	1шт
	Массажеры (ролики)	2шт
	Массажеры «Тонус»	7шт
	Ролики тренажерные	2шт
	Счеты	7шт
Для игр на ловкость	Атрибуты для игры «Джунгли зовут»	1 набор
	Игра «Городки» (дерево)	1шт
	Игра «Бадминтон»	1шт
	Игра «Лошадки»	18шт
	Парашут	1шт
	Маски животных	6шт
Большой игровой комплекс – лабиринт с оборудование для подлезания, лазанья, ползанья, скатывания, прохождения препятствий		

3.2.Обеспечение методическими материалами,средствами обучения и воспитания. Программы, методические пособия, используемые для реализации Программы.

Методические пособия, используемые для реализации Программы.

Образовательное направление	**Программы, методические, наглядно-дидактические пособия**
Физическое развитие	***<u>Дошкольный возраст</u>*** -Программа «От рождения до школы» М., Мозаика-Синтез,2016 г -Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (вторая младшая группа)-М- Мозаика- синтез,2016 -Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе группа) М- Мозаика-синтез,2016 -Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду.(система работы в старшей группе) М- Мозаика-синтез,2016 Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду.(система работы в подготовительной группе)-М-Мозаика- синтез,2016 -М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения (ля детей 3-7 лет)-М- Мозаика- синтез, 2016 -Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений с3до7лет)-М- Мозаика- синтез, 2016 С.Н. Теплюк Игры-занятия на прогулке с малышами (с 2 до 4лет) М.,Мозаика- Синтез 2016г Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр с 2-х летдо7лет ***Наглядно - дидактические пособия*** Серия « Мир в картинках», « Спортивный инвентарь» Серия « Рассказы по картинкам»: « Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» « Распорядок дня» Серия « Расскажите детям о..», «Расскажите детям о зимних видах спорта», « Расскажите детям об Олимийских играх», « Расскажите детям об олимпийских чемпионах» Плакаты: « Зимние виды спорта», «летние виды спорта»

Электронные образовательные ресурсы

Образовательное направление	**Автор**	**Электронные ресурсы**
Физическое развитие	Пензулаева Л.И	- CD ФГОС Физическая культура в детском саду (3-4 года) младшая группа - CD ФГОС Физическая культура в детском саду (4-5 лет) средняя группа - CD ФГОС Физическая культура в детском саду (5-6 лет) старшая группа - CD ФГОС Физическая культура в детском саду (6-7) подготовительная группа

3.3.Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в ноябре и апреле) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской по-ликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руко-водитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руко-водитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по

				физкультуре, музыкальный руко-водитель, воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения ин-фекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального со-провождения на занятиях изобра-зительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра,вос-питатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи про-хладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМЕТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	1.Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 воспитателя			
ОРУ	С погремушками	С малым большого диаметра	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»

Подвижные игры	«Догони мяч»,	«Машины поехали в гараж»	«Зайка серый умывается»	«Воробушки и кот»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	«Найдем зайку» Спокойная ходьба в колонне по одному	Самомассаж «Ладошки»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С косичками	С обручем	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайченка»	«Где спрятался мышонок»	«Найди, где спрятано»	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С палочками	Без предметов
Основные виды движений	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат	1.Прокатывание мяча между предметами	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на

	задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	2.Прокатывание мячей друг другу	2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птички и птенчики»,
Малоподвижныеигры	«Найдем птенчика»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем лягушенка»	«Найдем птенчика»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	Рождественские каникулы		Без предметов	С мячом большого диаметра
Основные виды движений			1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».
Подвижные игры			«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры			«Найдем птичку»	«Каравай»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 воспитателя			

ОРУ	С погремушками	С обручем	Без предметов	С мячом большого диаметра
Основные виды движений	1. Равновесие 2.Прыжки	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездышках»,	«Воробышки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Найдем воробушка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Найдем лягушенка»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 воспитателя			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С косичками	С платочками
Основные виды движений	1. «Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. «Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Найди зайку»	«Автомобили поехали в гараж»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			

ОРУ	С кольцом	С флажками	С мячом маленького диаметра	С кубики
Основные виды движений	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик,огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушенка»	«Найди комарика»	«Надувайся пузырь»	Ходьба в колонне по одному

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
ОРУ	С косичками	Без предметов	С кубиками	С флажками
Основные виды движений	Равновесие Прыжки через шнуры.	Прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, положенной на пол.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			

ОРУ	Без предметов	С обручем	С флажками	С мячом
Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Кот и мыши»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Угадай кто позвал». Ходьба в колонне по одному

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С палкой	С мячом	С кубиками	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика
Подвижные игры	«Салки», «Быстрей к своему флажку»	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			

ОРУ	С платочком	С малым мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«веселые снежинки». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Где спрятался зайка». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	Рождественские каникулы		С обручем	Без предметов
Основные виды движений			1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).
Подвижные игры			«Цветные автомобили»	«Автомобили»
Малоподвижные игры			«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 три			
ОРУ	С обручем	С кубиками	С мячом	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Угадай кто кричит?»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С флажками	С кеглей	С палкой	С малым мячом
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«У медведя во бору»	«Птички и кошка»

Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С косичкой	С мячом большого диаметра
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Цыплята»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Найдем цыпленка»	«Найти Мишу»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С флажками	С мячом
Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «Пингвины».
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			

ОРУ	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Бросание мяча двумя руками от груди	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Метание мяча в горизонтальную цель	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3.Подбрасывание мяча двумя руками 4. Пролезание в обруч.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Кот и мыши»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Угадай кто позвал». Ходьба в колонне по одному

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С палкой	С мячом	С кубиками	С флажками

Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч».	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».
Подвижные игры	«Салки», «Быстрей к своему флажку»	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С платочком	С малым мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 4.«Кто дальше бросит». 5. «Не задень».	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). 4.«Метко в цель». 5.«Кто быстрее до снеговика».	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4.«Метко в цель».	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах 4. Бросание мяча о стену.

			5. «Смелые воробышки	«Забей шайбу». «По дорожке
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«веселые снежинки». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Где спрятался зайка». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	Рождественские каникулы		С обручем	Без предметов
Основные виды движений			1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4.Метание	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. Проползание под дугами на четвереньках
Подвижные игры			«Цветные автомобили»	«Автомобили»
Малоподвижные игры			«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 три			
ОРУ	С обручем	С кубиками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 3.Равновесие 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Угадай кто кричит?»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С флажками	С кеглей	С палкой	С малым мячом
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. «Стой». 4. «Передача мяча в колонне».	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой 5.«Догони обруч». 6. «Перебрось и поймай»	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 4. «Кто быстрее». 5. «Мяч в кругу».	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами 4. «Сбей кеглю». 5. «Пробеги — не задень».
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«У медведя во бору»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С косичкой	С мячом большого диаметра
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Ходьба по гимнастической	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 3. Равновесие - ходьба по доске 4.«Сделай фигуру!» 5.«Мяч водящему». 6.«Кто быстрее»
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Цыплята»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Найдем цыпленка»	«Найти Мишу»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С косичкой	С палкой
Основные виды движений	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен- «Пингвины».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Найди и промолчи» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С большим мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 3. Пролезание в обруч.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси - лебеди»,
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч».	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Летает-не летает».

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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			
ОРУ	С флажками	С гимнастической палкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«У кого мяч?».

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2. «Не задень».	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3 .«Пройдем по мостику».	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2. «Смелые воробышки	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч».	«Летает – не летает»	«Надувайся пузырь»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	Рождественские каникулы		Без предметов	С косичкой
Основные виды движений			1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5. «Сбей кеглю»	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень».
Подвижные игры			«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры			«Затейники»	Ходьба в колонне по одному

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	Без предметов	С большой веревкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас» 5. «По дорожке»	1.Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Лазанье 4. «Кто дальше». 5. «Кто быстрее».	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5. «Гонки санок». 6. «Не попадись». 7. «По мостику».
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси - лебеди»
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	С обручем	Со скакалкой	С кеглями
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С палкой	С кубиками	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Угадай, чей голосок?»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С кольцом
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между предметами «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С обручем

Основные виды движений	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу.	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч
Подвижные игры	«Ловишки»	«Перемени предмет»	«Удочка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Летает – не летает»	Дыхательные упражнения	«Фигуры»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С обручем	С косичкой
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях.	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Жмурки»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колоне по одному	«Летает-не летает»	Ходьба в колоне по одному

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С флажками	С кубиками	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок»	«Затейники»	«Летает-не летает»	«Надувайся пузырь»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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. Дыхательные упражнения			

ОРУ	Без предметов	В парах	С палкой	С веревкой
Основные виды движений	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с лентами»	«Попрыгунчики воробышки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Что изменилось».	«Эхо».	«Найди ипромолчи»	«Подарки»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
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 коленис выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	Рождественские каникулы		С гирями	Без предметов
Основные виды движений			1.Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку

		четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.
Подвижные игры		«Совушка»	«Удочка»
Малоподвижные игры		«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С веревкой	В парах	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	1. Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4 «Загони шайбу».	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле.»	«Не попадись»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С короткой скакалкой	С обручем	В парах	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейник»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	На выбор детей.

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С малым мячом	С палкой	С кольцом	С косичкой
Основные виды движений	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			

ОРУ	С мячом	С обручем	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».
Подвижные игры	«Соловушка»	«Горелки»	«Вышибалы»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»