

МБОУ «Заостровская СОШ» структурное подразделение

«Детский сад с. Заостровье»

Приморского района Архангельской области



«Согласовано»

Директор МБОУ «Заостровская СОШ»

Ермолин Д.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2017-2018 УЧ. ГОД**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Едемская Ольга Владимировна

Архангельск 2017 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:.....	2
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
1.2 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ.....	8
1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	13
2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ.....	13
2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.....	35
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	47
3.1 Приложение №1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	47
3.2 Приложение №2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.....	50
3.3 Приложение №3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.....	52
3.4 Приложение №4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	53
3.5 Приложение №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ....	
Error: Reference source not found	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

## 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 составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### 1.1.1 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.

### **1.1.2 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.

### **1.1.3 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. Ребенок быстро 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-фасциальный 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;
- бегаёт 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 деятельности 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 – развить 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 непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.



3. Ритмическая утренняя гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Спортивные развлечения и праздники.
6. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

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

## 1.2 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

**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

### **1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость

легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка, при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

### **Планируемые результаты**

#### *Первая младшая группа:*

- 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.

*Вторая младшая группа:*

- 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.

*Средняя группа:*

- 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.

*Старшая группа:*

- 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.

*Подготовительная группа:*

- 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

#### **2.1.1 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

### ***Основные виды движений***

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. 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.

8. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 10 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.



### **2.1.2 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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.

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.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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 руки в стороны.

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

### **Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### **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», «У медведя во бору».
- **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Зайчата и лисята».

- **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.** «Школа ловких зайчат», «В гостях у Айболита», «В гости к снеговiku», «Зимние забавы», «Снежок- мой дружок», « Встречаем весну», «Весенняя прогулка», «Поход на цветочную поляну».

### 2.1.3 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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.
3. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

6. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

8. 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.

9. 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).

10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

13. 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 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.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### ***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. 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 в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по

гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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 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).

### ***Спортивные упражнения***

*Катание на санках.* Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### ***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», «Попади в цель».
- **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- **Народные игры.** «У медведя во бору», «Коза», «Колпачок» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Котята» с мячами, «Прощание с осенью», «Зимние забавы», «В гости к снеговикам», «В стране мячей», «Школа ловких зайчат», «Осторожно! Дорога!», «Весенний марафон».

#### 2.1.4 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной 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 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 на самокате, 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 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.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### ***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 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 перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, 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.

### **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.

## ***Спортивные игры***

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, отбивать 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.

## ***Подвижные игры***

- **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «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!», «Водяной», «Жмурки» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Котята» с мячами, «Прощание с осенью», «В гости к снеговикам», «Зимние развлечения», «Зимний лес полон сказок и чудес», «Страна Здоровья», «В стране мячей», «Весенние страты».

### 2.1.5 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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.
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:

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, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 30 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### ***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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).



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

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

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и

перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития 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, переноса 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.

### ***Спортивные упражнения***

*Катание на санках.* Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (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.

### ***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.

### ***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 называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Вышибалы»
- **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», «Водяной», лапта.
  - **Спортивные развлечения.** «Собираем урожай», «Осенний марафон», «Зимние развлечения», «В гости к снеговiku», «Звездочка» к 23 февраля, «В стране мячей», «Подготовка космонавтов», «Весенние страты».

## 2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

### 2.2.1 ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

#### Группа 3-4 года

- непосредственно 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.

### **Группа 4-5 лет**

- непосредственно 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.

### **Группа 5-6 лет**

- непосредственно 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.

### **Группа 6-7 лет**

- непосредственно 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.

## 2.2.2 СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**разминка:**

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

### 2.2.3 СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие 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. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

#### 2.2.4 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, велотренажер, 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 база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой

на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **2.2.5 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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.

#### **2.2.6 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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.

**Организуемые 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.

#### **2.2.7 ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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.

#### **2.2.8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), 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.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

## **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 заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **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**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников* — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Приложение №1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
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: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	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	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, 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 руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ**

1.	Участие в районном спортивном соревновании «Ежегодная майская эстафета» Посвящённая Дню Победы ВОВ.	Подготовительная группа	Май	Инструктор по физкультуре
----	---	-------------------------	-----	---------------------------

### **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-	Ст. медсестра

	заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)		весна) возникновения инфекции)	
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

## V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

## VI. 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 прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие

				воспитатели
--	--	--	--	-------------

### 3.2 Приложение №2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	10 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	10 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	10 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40 мин	10 мин

Спортивные праздники	20 мин/2р/г	30 мин/2р/г	40 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет*

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

### **3.3 Приложение №3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии

обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в музыкальном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### 3.4 Приложение №4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
7. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

10. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
11. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
12. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
13. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
14. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
15. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
16. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
17. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
22. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
23. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
24. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
25. Власенко Н.Э. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников
26. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБОУ гимназии №642 «Земля и Вселенная» дошкольного отделения Василеостровского района Санкт-Петербурга

27. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: Педагогическое общество России, 2005.



# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне в прямом направлении, всей группой и в колонне по одному «Поезд». Бег за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному, небольшими группами «Поезд».			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	б/п	С мячом	б/п
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА	1. Ходьба и бег м/у двумя параллельными линиями (20см)  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально.	1. Подлезание под шнур (50 см) на четвереньках.  2. Ходьба и бег м/у двумя параллельными линиями (15см)
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Найди свой домик»	«Мой веселый звонкий мяч»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за инструктором, в руках кукла или другая игрушка.	Дыхательные упражнения.	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	«Найди мяч»

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**ОКТАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учиться ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. Ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием ч/з шнуры, на пятках.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	б/п	С мячом	б/п
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом	1.Ползание на четвереньках: - прямо; - «змейкой» между предметами.	1.Ходьба и бег м/у двумя параллельными линиями (20см) 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед,	1.Подлезание под шнур (50 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег м/у двумя параллельными линиями (15см)

	направлении двумя руками до ориентира.	2. Прокатывание мячей друг другу сидя на полу.	фронтально.	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба по ребристой доске.	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба по ребристой доске.

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

### НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба» бег в рассыпную.

ОРУ	С кубиками	С обручами	С флажками	Б/П
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске на полу. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально (расстояние 1,5-2м)	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать его обратно друг другу или тренеру (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее»	1. Подлезание под дугу высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ш.-20см.), руки на поясе.
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массажным дорожкам, следочкам.	Ходьба «Паровозик»	Дыхательные упражнения	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**ДЕКАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами и не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С кубиками	С мячом	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной – 15см.) 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении через дуги. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь.	1. Подлезание под шнур, дугу высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба по ребристой доске, скамейке, руки на поясе. 3. Ползание по напольной гимнастической стенке-мостик.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце (мягко приземляться). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения.	Ходьба в колонне обычным шагом с чередованием на носочках.	Пальчиковая игра «Ежик»	«Пузырь»

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**ЯНВАРЬ**

<b>Задачи</b>	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С флажками	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2) Ходьба по доске (шириной – 20 см.), приставляя пятку к носку. 3) Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.	1) Прокатывание мяча вокруг предмета. 2) Прыжки со скамейки (высотой 15см.), движение рук свободно. 3) Прокатывание мяча	1) Прокатывание мячей друг другу (расст.3м) 2) Подлезание под дуги (высотой 40-50см). 3) Ходьба по ребристой доске.	1) Прыжки из обруча в обруч. 2) Ходьба по ребристой доске. 3) Игровое упражнение «Добеги до кегли»

	4) Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	<p>вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой.</p> <p>4) Подлезание под шнур (высота 40см).</p>	4) Ходьба с перешагиванием через кубики.	
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по массажным коврикам.	«Ежик»	Ходьба по ребристой дорожке.

### Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**ФЕВРАЛЬ**

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.

ОРУ	С обручами	С мячом	Б/П	С кубиками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Ходьба между кубиками (4-5 шт.) 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3) Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4) Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками, попасть в воротаки.	1) Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 2) Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3) Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4) Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. (высота 40см).	1) Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2) Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3) Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4м). 4) Ходьба по доске на полу, руки на поясе.	1) Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2) Ползание на четвереньках под дугой (4м). 3) Ходьба с перешагиванием через предметы. 4) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.
<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.</b>				
<b><u>МАРТ</u></b>				
<b>Задачи</b>	Учить прыжкам в длину с места; Правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			



<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	Б/П	С флажками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Ходьба с перешагиванием через кубики или рейки лестницы, положенной на пол. 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3) Прыжки в длину с места. (мин.25см.) 4) Прокатывание мячей в прямом направлении.	1) Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2) Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3) Ползание по гимнаст.скамейке на четвереньках.	1) Лазание по наклонной лестнице со страховкой. 2) Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3) Лазание по наклонной лестнице с минимальной страховкой. 4) Ходьба с перешагиванием через кубики.	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2) Прыжки в длину с места. 3) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (2-3 раза) 4) Прыжки через ручеек (расст.30см).
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**АПРЕЛЬ**

<b>Задачи</b>	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на четвереньках. Учить ходить боковым приставным шагом вперед.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким подниманием колен; бег в рассыпную. Бег «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры, приставным боковым шагом вперед.			
<b>ОРУ</b>	С султанчиками	С кубиками	Б/П	С мячом
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Прыжки в обручи. 2) Прыжки в длину с места. 3) Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1) Ползание по гимнаст. скамейке на четвереньках. 2) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3) Ползание по наклонной лестнице. 4) Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2) Перепрыгивание через шнуры (расст.30-40 см.) 3) Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4) Влезание на наклонную лесенку.	1) Влезание на наклонную лесенку. 2) Ходьба по доске, руки на пояс. 3) Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой.
<b>Подвижные игры</b>	«Курочка-цыплятки»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»

<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.
---------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Вторая младшая группа. Дети 3-4 года.

**МАЙ**

<b>Задачи</b>	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на четвереньках; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; Ходьба с перешагиванием через шнуры.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С мячом	Б/П	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Ходьба по скамейке. 2) Перепрыгивание через шнуры. 3) Игровые задания «вверх-вниз»- ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1) Игровые задания: «самолеты», цветные автомобили», «Мячики»	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА

<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Огуречик-огуречик»	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.	Ходьба по массажным коврикам.	Ходьба по ребристой дорожке.

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет</b>				
<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b>				
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С флажками	С мячом	С обручем
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш 15см) с перешагиванием ч/з кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах с мячом зажатом между ног.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков. 4. Игровое задание «Кто быстрее» Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба к колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба по ребристой дорожке	Ходьба по массажным коврикам.

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет**

**ОКТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учиться сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. Ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием ч/з шнуры, на пятках.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть, пойти дальше.</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, и.п. – стоя на коленях.</p> <p>3. Ходьба по доске (ш 15см) с перешагиванием ч/з кубики.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мечем зажатом между ног.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ш 15см) с перешагиванием ч/з кубики.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мечем зажатом между ног.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках не касаясь пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусели»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба к колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычн. ходьбой.	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре.Средняя группа. Дети 4-5 лет

**НОЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Упражняться в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по кругу, «змейкой», между предметов, с изменением направления, на носках в чередовании с ходьбой. Бег с высоким подниманием колена. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в чередовании с бегом приставным шагом правым боком.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С флажками	С «Султанчиками»	С мячом
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ползание по гинаст. Скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Ходьба по канату приставным шагом (3м) 4. Прыжки на 2-х ногах до	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м) 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Подбрасывание мяча вверх и	1.Ходьба по канату (прямо) , приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах руками). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Прыжки на 2-х ногах с мечем зажатым между ног (3м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком (200гр.) на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально. 3. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну

	предмета.	ловля его 2-мя руками.		линию.
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты», «Пузырь»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Мы веселые ребята», «Карусели»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями.	Ходьба по массажным дорожкам.	Ходьба в колонне обычным шагом с чередованием в полуприсядь.	Ходьба по массажным дорожкам.

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет</b>				
<b><u>ДЕКАБРЬ</u></b>				
<b>Задачи</b>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах			
<b>1-я часть: Вводная</b>	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.			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С султанчиком	С обручем	Б/П



№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками. 2) Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно) 3) Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4) Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу)	1) Отбивание мяча о пол фронтально по подгруппам. (10-12 раз) 2) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза) 3) Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	1) Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2) Ходьба между предметами высоко поднимая колени. 3) Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4) Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1) Ходьба по гимн. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2) Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3) Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см. от пола). 4) Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
<b>Подвижные игры</b>	«Кони»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Слушаем тишину, где пищит комар.	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.	«Где спрятано?»	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет</b>	
<b><u>ЯНВАРЬ</u></b>	
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.

<b>1-я часть: Вводная</b>	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.			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиком	С флажками	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Прыжки со скамейки (20см.) 2) Прокатывание мячей между набивными мячами. 3) Прыжки со скамейки (25см.) 4) Прокатывание мячей между предметами. 5) Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см.)	1) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2) Ползание на четвереньках по гимнастич. скамейке. 3) Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1) Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз) 2) Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3) Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, «хлопок», встать и пройти дальше. 4) Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1) Ходьба по гимн. скамейке (на середине поворот кругом). 2) Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3) Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см. 4) Перебрасывание мяча (снизу) друг другу, стоя в шеренгах. 5) Спрыгивание с гимн. скамейки.
<b>Подвижные игры</b>	« Карусели»	«Поезд»	« Сова»	« Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Слушаем звуки природы.	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.	Слушаем звуки природы	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет

**ФЕВРАЛЬ**

<b>Задачи</b>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнур. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	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 направления, ведущего, с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флажками	Б/П	Со скамейкой
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки снизу).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимн. стенке.</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивание через него слева и справа.</li> <li>4. Упражнение рыбка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь пола руками.</li> <li>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>4. Прыжки ввысоту с места Достань до предмета.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручей»</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостик»</li> <li>4. Упражнение на пресс на гимн. стенке. Поднятие ног, хват руками над головой за рейки.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Воробышки и автомобиль»
<b>Малоподвижные</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	Ходьба по массажным коврикам	Слушание звуков природы

игры				
------	--	--	--	--

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет

МАРТ

<b>Задачи</b>	Учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражняться в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры. Учить бросать в длину набивной мяч из-за головы.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по два, по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя	1. Прокатывание мяча между кеглями в ряд. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя	1. Лазание по гимн. стенке. С переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимн. скам. На	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз) 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.

	руками из-за головы (расст.до шнура 2 м.) ловля после отскока (парами) 4. Прокатывание мяча друг другу, сидя парами.	руками. 3. Ходьба по скам. С мешком на голове. 4. Упражнение «Рыбка» на время.	носах, руки в стороны. 3. Ходьба по гимн. скам., перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	3. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, «хлопок», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Поезд»	«Охотники и зайцы»	«Сова»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Слушание звуков природы»	«Овечка»	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам
<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет</b>				
<b><u>АПРЕЛЬ</u></b>				
<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по огранич. площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой направления. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изм.направления, с остановкой на сигнал, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег м/у предметами, не задевая их.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С флажками	Б/П	С малым мячом
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Метание мячей в голиз.цель. 3 попытки 2. Прыжки в длину с места. 3 попытки	1. Отбивание мячей о пол одной, 2-мя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах до флажка. 3. Ползание по гимн. стенке и переходом на другой пролет.	1. Ходьба по гимн. скам., перешагивая через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах в высоту через шнуры. 3. Прыжки на 2-х ногах в обручи.	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мячей м/у предметами двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	« Кони»	«Лохматый пес»	« Цветные автомобили»	« Водяной»
<b>Малоподвижные игры</b>	Слушаем звуки природы	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.	Дуем перышки.	Ходьба по сенсорной дорожке, массажным коврикам.

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Средняя группа. Дети 4-5 лет</b>	
<b>МАЙ</b>	
<b>Задачи</b>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой, левой рукой на дальность, в ползании по скамейке на животе, в прыжках в высоту через шнуры.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприсяде, бег «Лошадки».

ОРУ	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки в высоту через шнуры 2. Метание правой, левой рукой на дальность. 3. Ползание на животе по гимн. скам., хват с боков.	Игровые задания, эстафеты.	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Мышеловка»	«Огуречик-огуречик»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	Танцевальные движения	Слушание звуков природы	Ходьба по ребристой дорожке.	«Эхо»

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ловле мяча, ходьбе с изменением темпа, направления, пролезании в обруч, не задевая края.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты, с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА	1. Пролезание через дуги. 2. Прыжки на 2-х ногах с препятствиями. 3. Перелезание с преодолением препятствий. 4. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание с гимн. скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки на скакалке. 3. Ходьба по ребристой доске и уменьшенной площади опоры (15см.) 4. Прыжки на скакалке.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Сова»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	Ходьба по массажным дорожкам	«Шалтай-Болтай»	Ходьба по массажным коврикам



## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**ОКТАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега. Упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метанию мяча в цель, в равновесии, в прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 минуты, с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, на пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо и боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на согнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную	1. Пролезание через дуги.  2. Прыжки на 2-х ногах с препятствиями.  3. Перелезание с преодолением препятствий.	1. Прыжки, спрыгивание с гимнаст. скамейки на полусогнутые ноги.  2. Прыжки на скакалке.  3. Ходьба по ребристой доске и уменьшенной площади опоры

	<p>3. Броски двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p>	<p>цель правой, левой рукой.</p> <p>4. Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.</p>	<p>4. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p>	<p>(15см.)</p> <p>4. Прыжки на скакалке.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Водяной»	«Вышибалы»	«Гуси-гуси»	«Водяной», «Вышибалы»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузырь»	Дыхательные упражнения	«Пузырь»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями.

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**НОЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнаст. скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>
---------------	--

	Упражнять в прыжках на скакалке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную, между предметами, с изменением направления движения по сигналу, перестроение в колонну по два. Разбивание на звенья.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С маленьким мячом	На гимнаст. скамейке	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке с перекладыванием мал. Мяча из пр.р. в лев.р.: перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки поочередно на одной ноге.</p> <p>3. Переброс мяча 2-мя руками снизу; из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за головой, между набивных мячей.</p>	<p>1. Ползание по гимнаст. Скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. Ходьба по канату приставным шагом (3м)</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах до предмета.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст. скамейке с мешком (200гр.) на голове.</p> <p>3. Прыжки поочередно на одной ноге между предметами.</p> <p>4. Упражнение «Рыбка»</p>	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке, присесть на середине скамейки.</p> <p>2. Ползание по гимнаст.скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку, поймать двумя руками.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Самолеты», «Пузырь»	«Ловишки-хищник»(прыжки через шнур)	«Ловишки с ленточкой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями.	«Ежик»	Дыхательные упражнения

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**ДЕКАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимн.стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимн. скамейке на животе. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу со сменой направления.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу со сменой направления, по сигналу «сделать фигуру». Ходьба в полуприсяде, широким шагом.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С флажками	С мячом	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, закрепл. На гимн.стенке, спуск по гимн.стенке.</li> <li>2. Перепрыгивание через шнур с правым, левым боком.</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах в обручи.</li> <li>4. Ходьба по ребристой доске.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх, ловля после хлопка.</li> <li>2. Прыжки попеременно на прав., лев. ноге.</li> <li>3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>4. Ходьба с мешочком на голове по гимн.скамейке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимн.стенке до верха.</li> <li>2. Ходьба с мешочком на голове по гимн.скамейке приставным шагом.</li> <li>3. Ползание по гимн.скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Препрыгивание между предметами</li> <li>2) Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</li> <li>3) «Ловкие обезьянки»</li> <li>4) «Догони пару»</li> </ol> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Пятнашки»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	« Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Летает-не летает»	Ходьба по массажным коврикам	2) «Хитрая лиса» 3) «Пятнашки»
---------------------------	-----------------	--------------------	------------------------------	-----------------------------------

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**ЯНВАРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить лазать по гимн. стенке с переходом на другой пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешком на голове, следить за осанкой и устойчивом равновесии.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, полож. В шахматном порядке, по кругу, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в чередовании с ходьбой.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	Со средним мячом	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на пр., лев. ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, проталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг	1. Лазание по гимн.стенке до верха. 2. Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку к носку другой.	Игровые упражнения:  1) Ведение мяча в колонне. 2) Пас друг другу мячом. 3) Точный бросок.

	4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди друг другу.	другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через кубы с мешком на голове.	приставным шагом. 3. Прыжки через шнуры. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	4) Ходьба по гимн. скамейке, отбив. Мяча о пол.  Эстафеты:  1) «Мышеловка» 2) «Ловишки с ленточкой»
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Сова»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	Слушание звуков природы	

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет</b> <b><u>ФЕВРАЛЬ</u></b>	
<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. Доске, метание мяча в вертикаль, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин со сменой направления, ходьба и бег по кругу, построение в три колонны, бег до 2 мин. С выполнением заданий.

ОРУ	С обручем	С гимнастической палкой	На скамейке	Б/П (аэробика)
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ведение мяча правой и левой рукой. 2. Отбивание мяча от стены. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Прыжки через скакалку. 3. Поднимание ног, повиснув на гимн. стенке. 4. Прыжки на 2-х ногах через косички.	1. Ходьба по наклонной доске, закрепл. На гимн.стенке, спуск по гимн.стенке. 2. Перепрыгивание через шнур правым, левым боком. 3. Прыжки в длину с места (3 попытки)	Эстафеты:  1) «Мы веселые ребята», 2) «Кто быстрее до флажка» (прыжки на лев. и прав. ноге); 3) «Муравейник». 4) «Карусели»
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка» , «Огуречик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба к колонне на «котом», как «мыши», черед. с обычн. ходьбой.	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет**

**МАРТ**

<b>Задачи</b>	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. По одному со сменой направления, в прыжках из обруча в обруч, перебрасыванию мяча друг другу, метании в цель. Повторить построение в 3 колонны.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную, между предметами, с изменением направления движения по сигналу, перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Б/П	С обручем	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в высоту с разбега. (высота 30см.)</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой, левой рукой.</li> <li>3. Пролезание в обруч боком.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через кубы с мешочком на голове.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн. скамейке, приставным шагом, на сер. Присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки правым, левым боком через косички (40 см)</li> <li>3. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт).</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Кто выше прыгнет?</li> <li>2) Кто точно бросит?</li> <li>3) Кати в цель.</li> </ol> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Большая птица»</li> <li>2. « Водяной»</li> <li>3. «Переправься по кочкам»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	« Гуси-лебеди»	«Водяной»	«Вышибалы»	
<b>Малоподвижные игры</b>	« Пузырь»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	



# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет

**АПРЕЛЬ**

<b>Задачи</b>	Разучить: Прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять : в ходьбе по гимн. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль. Цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикаль. цель, навыки лазания по гимн. стенке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по одному и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег и ходьба между предметами. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске.</li> <li>2. Прыжки на скакалке.</li> <li>3. Забрасывание мяча в корзину.</li> <li>4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди друг другу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на скакалке на месте и с продвижением вперед.</li> <li>2. Пролезание в обруч боком.</li> <li>3. Бег на время парами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимн.стенке до верха.</li> <li>2. Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку к носку другой. приставным шагом.</li> <li>3. Прыжки через шнуры.</li> <li>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сбей кеглю.</li> <li>2) Пас друг другу мячом.</li> <li>3) Точный бросок.</li> <li>4) Ходьба по гимн. скамейке, отбив. Мяча о пол.</li> </ol> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Метко в цель»</li> <li>2) Пожарные на учениях»</li> </ol>

<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Сова»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	Слушание звуков природы	

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Старшая группа. Дети 5-6 лет</b>				
<b>МАЙ</b>				
<b>Задачи</b>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мячей друг другу, бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимн. скамейке на животе, бросании мяча о стену.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприсяде, бег «Лошадки».			
<b>ОРУ</b>	С флажками	Б/П	На скамейке	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Подлезание под дугу. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Забрасывание мяча в	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА

	ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	кольцо.		
<b>Подвижные игры</b>	« Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	«Жмурки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Слушание звуков природы	«Эхо»	Ходьба по массажным коврикам.	« Море волнуется раз...»

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет</b>				
<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b>				
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному ,с соблюдением дистанции, с четким фиксированным поворотом; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при перебрасывании мяча; координация движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнение «Лодочка»			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; «Змейкой»; с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С мячом	Б/П	С кубиками

№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	Диагностика	Диагностика	1) Перебрасывание мяча 2 руками от груди друг другу. 2) Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3) Упражнение «Лодочка». 4) Прыжки на скакалке.	Игровые задания: 1) «Ловкие ребята» 2) «Пингвины» 3) «Догони свою пару» 4) «Проведи мяч» 5) «Попади в цель»
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Жмурки»	«Хитрая лиса»	«Волк во рву»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Шалтай-Болтай»	«Эхо»	«Море волнуется раз..»	Ходьба по массажным коврикам

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет	
ОКТАБРЬ	
<b>Задачи</b>	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи. Прыжки на скакалке. Упражнение на пресс. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого

	приседания.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; «Змейкой»; с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С мячом	Б/П	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Ведение мяча по прямой правой и левой рукой; 2) Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3) Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4) Прыжки вверх из глубокого присяда.	1) Прыжки с высоты (40см); 2) Прыжки через шнур на двух ногах с продвижением вперед; 3) Поднимание туловища из положения лежа. 4) Упражнение на гибкость (в положении сидя, ноги на ширине плеч, тянуться руками макс.далеко за пятки.	1) Ходьба по гимн. скамейке: на носках, руки за головой, присесть на середине и пойти дальше.; боком, приставным шагом с мешком на голове. 2) Прыжки на двух ногах через шнур и вдоль на 2-х ногах, на пр. на лев. ноге. 3) Прыжки на скакалке.	Игровые упражнения: 1) «Проведи мяч» 2) «Забей гол в ворота» 3) «Пронеси, не урони» 4) «Передача мяча в колонне разными способами»
<b>Подвижные игры</b>	« Гуси-лебеди»	«Водяной»	«Вышибалы»	«Сова»
<b>Малоподвижные игры</b>	« Пузырь»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	« Вершки и корешки»

# Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет

**НОЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонт. цель; переход по диагонали на другой пролет по гимн. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	С «султанчиками»
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Ходьба по канату боком приставным шагом; 2) Прыжки через шнуры; 3) Эстафета «Мяч водящему»; 4) Прыжки попеременно на правой и левой ноге через шнур.	1) Прыжки через короткую скакалку; 2) Прокатывание обруча друг другу; 3) Бросание мешочка в корзину (расст. 3 м). 4) Упражнение на пресс, подъем корпуса из положения лежа.	1) ползании по скамейке с мешком на спине; 2) Метание в горизонтальные цели (расст.4м); 3) Ползание по гимн. стенке и переход на другой пролет по диагонали; 4) Ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Эстафеты:  1) «Быстро передай» (в колонне); 2) «Кто быстрее до флажка» (прыжки на лев. и прав. ноге); 3) «Муравейник». 4) Игровое упражнение «Море волнуется раз...»
<b>Подвижные игры</b>	«Жмурки»	«Мышеловка»	« Рыбак и рыбки»	

<b>Малоподвижные игры</b>	« Море волнуется раз...»	Ходьба по массажным коврикам	« Пузырь»	
---------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------	--

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет</b>				
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на пр. и лев. ноге.; в ползании по гимнаст. скамейке; в лазании по гимнаст. стенке с переходом на другой пролет; следить на осанкой во время выполнения упражнения на равновесие; ловле мячей и меткости попаданий в баскетбольное кольцо; упражнение «Рыбка».			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и право, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С гимнастической палкой	Б/П	С обручем
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1) Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет. 2) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди. 3) Ходьба по гимн. скамейке с приседанием,	1) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2) Перебрасываний мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст.3м)	1) Ходьба по гимн.скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2) Прыжки на 2-х ногах в обручи. 3) Ходьба по дорожке 40 см.	Игровые упражнения: 1) «Догони пару». 2) «Снайперы» 3) «Горелки» Эстафеты:

	<p>другая махом переносится снизу-сбоку скамейки.</p> <p>4) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</p>	<p>3) Забрасывание мячей в баскетбольное кольцо (расст. 2,5м)</p>	<p>с мешочком на голове.</p> <p>4) Упражнение «Рыбка» на время.</p>	<p>1) «Снежки»</p> <p>2) «Собери снеговика»</p> <p>3) «Загони льдинку»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Воевода»	«Два Мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по массажным коврикам	«Перышки» на дыхание.	Ходьба по массажным коврикам	

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет

**ЯНВАРЬ**

<b>Задачи</b>	Разучить: прыжки на мягкое покрытие; метание набивного мяча, упражнение на пресс (поднятие туловища из положения лежа.) Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом. Навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Прыжки через скакалку.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами правым, левым боком; бег в чередовании с упражнениями «змейкой», полуприсяд, захлестывание голени, высокое поднятие колен, быстрые отскоки; перестроение в 2 колонны.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8



<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метение мешочков в верт.цель с расст.3 м.</li> <li>2. Подлезание под шнур (40 см)</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</li> <li>5. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног)</li> <li>2. Прыжки с разбега 3 шага.</li> <li>3. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой.</li> <li>4. Поднятие туловища из положения лежа</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Ползание по гимн. стенке с переходом на 3 пролета.</li> <li>3. Упражнение «Рыбка»</li> <li>4. Ходьба по канату боком, приставными шагами.</li> </ol>	Игровые упражнения:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Ведение мяча клюшкой.</li> <li>2) «Догони пару»</li> <li>3) «Точный пас</li> <li>4) «Мороз красный нос»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Сова»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	Слушание звуков природы	

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет</b>	
<b><u>ФЕВРАЛЬ</u></b>	
<b>Задачи</b>	Упражнять: в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; в прыжках; при переменном подпрыгивании на пр. и лев. ноге.; в ползании по гимнаст. скамейке; в лазании по гимнаст. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнения на равновесие; ловле мячей и меткости попаданий в баскетбольное кольцо; прыжках через скакалку. Развивать ловкость и глазомер при метании в гориз.цель.
<b>1-я часть:</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу со сменой направления, по сигналу «сделать фигуру».

<b>Вводная</b>	Ходьба в полуприсяде, широким шагом.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Со скамейкой	Б/П	Б/П (элементы гимнастики)
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку. 2. Ходьба по гимн. скам боком прист шагом, руки за голову. 3. Прыжки на 2-х ногах через дуги. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Подлезание под шнуры (выс.50см.)	1. Прыжки через набивные мячи(6-8шт). 2. Метание в гориз..цель с расст. 4 м. 3. Прыжки с мячом зажатым между ног. 4. Пролезание в обруч не касаясь руками 5. Ходьба по доске с мешком на голове.	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди в шеренгах. 2. Отбивание о пол и ловля мяча 2 руками. 3. Отбивание мяча о пол поочередно правой, левой рукой. 4. Ведение мяча кругом по залу.	Игровые задания: 1. Пробеги не задень. 2. По местам 3. Мяч водящему. 4. Ловишки с мячом. Эстафеты: 1. Мяч от пола 2. Через тоннель 3. Большая птица
<b>Подвижные игры</b>	« Мышеловка»	« Хитрая лиса»	« Сова»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями.	«Ежик»	

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет**

**МАРТ**

<b>Задачи</b>	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение по 1 и по 2 в движении; лазание по гимн.стенке. упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании; врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С флажками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн.скамейке: приставляя пятку к носку другой ноги руки за головой; С мешочком на голове; Руки на поясе, на середине присесть. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на пр. и левой ноге. 3. Лазание на гимн.стенке с переходом на 3 пролета.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча вверх, ловля с хлопком. 3. Отбивание мяча от стены в движении. 4. Ведение мяча в обход по залу правой, левой рукой.	1. Метание мяча в гориз. Цель на очки. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на талии.	Игровые задания:  5. Пробеги не задень. 6. По местам 7. Мяч водящему. 8. Ловишки с мячом.  Эстафеты: 4. Мяч от пола 5. Через тоннель
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее к флажку»	«Горелки»	«Жмурки»	
<b>Малоподвижные</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

игры				
------	--	--	--	--

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет

**АПРЕЛЬ**

<b>Задачи</b>	Закрепить: ходьбу с изменением направления в движении; Бег с высоким подниманием колена; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. скамейке; метание в вертик. цель; ходьбу и бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу; лазание по гимн. стенке. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением темпа. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; с изменением направления движения. Бег со средней скоростью до 80 м(1,5 мин.); бег с перешагиванием через дуги.			
<b>ОРУ</b>	Б/П	С гимнастической палкой	С мячом	С кубиками
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в гориз. цель.</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах с зажатым между ног мешочком.</li> <li>3. Ходьба по гимн. скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись.</li> <li>4. Метание набивного мяча</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через дуги</li> <li>2. Ведение мяча между предметами</li> <li>3. Ведение мяча поочередно правой, левой рукой и забивание его в корзину.</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимн. скамейке с мешочком на спине. 2 команды «кто быстрее».</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату приставным шагом.</li> <li>4. Упражнение на гимн. стенке, поднимание</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Препрыгивание между предметами</li> <li>2) Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</li> <li>3) «Ловкие обезьянки»</li> <li>4) «Догони пару»</li> </ol>

	2 руками из-за головы.		ног, хват руками за рейку.	Эстафеты:  1) «Пятнашки» 2) «Хитрая лиса» 3) «Пятнашки»
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	Ходьба по массажным коврикам	

<b>Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре. Подготовительная группа. Дети 6-7 лет</b>				
<b>МАЙ</b>				
<b>Задачи</b>	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С гимнастической палкой	С обручами	Б/П
<b>№ Занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды</b>	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на	1. Бег на скорость(30м). 2. Прыжки в длину с	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА

<b>движений</b>	<p>каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Бег на скорость (30м)</p> <p>4. Метание набивного мяча.</p>	<p>разбега.</p> <p>3. Ведение мяча ногой по прямой, забивание в ворота.</p> <p>4. Перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы.</p>		
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Вышибалы»	«Крокодил»	«Водяной»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение	«Эхо»	«Танцевальные движения»