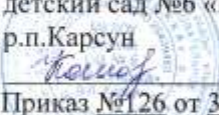


Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №6 «Белоснежка» р.п.Карсун

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
«31» августа 2021 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующая МКДОУ  
детский сад №6 «Белоснежка»  
р.п.Карсун  
 О.А.Котова  
Приказ №126 от 31 августа 2021 г.

## **Рабочая программа физической культуре**

Составлена на основе примерной общеобразовательной программы  
«От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы,  
Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**Срок реализации программы: 2021 – 2022 учебный год**

Составила:  
Воспитатель Лукьянчикова О.И.

Карсун  
2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел рабочей программы**

#### **1.1 Пояснительная записка**

Цели и задачи программы

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

### **2. Содержательный раздел программы**

#### **2.1 Содержание образовательной работы с детьми**

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной

адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

(во всех группах)

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

### **3.Организационный раздел рабочей программы**

#### **3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

#### **3.2.Максимально допустимая**

образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

#### **3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды**

#### **3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности**

## **Приложения**

Приложение №1. Особенности возраста детей 4-7 лет

Приложение №2. Распределение совместной деятельности по образовательной области «физическая культура»

Приложение №3. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1 Пояснительная записка

- реализация содержания основной программы в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

- Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

> Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление , образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

> Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса Приобщение к физической культуре».)

> Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

> Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

- Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

### *III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

#### *Задачи*

*Задачи*, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

*1. Работа с детьми:* построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

> организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

> обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;

- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

*2. Работа с педагогами:* повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

> реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

> обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;

- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

> формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;

> систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом: организация на базе ДООУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

> развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;

> привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;

> определение новых направлений работы с социальными институтами детства;

> расширение спектра форм работы ДООУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДООУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Предметно-развивающая среда:

> организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

1. качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
2. определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
3. основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

#### **Общепедагогические принципы:**

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
  - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
  - соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
  - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
  - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
  - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
  - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.
  - допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
    - строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;
- Принцип систематичности и последовательности  
Принцип наглядности и доступности  
Принцип индивидуализации  
Принцип оздоровительной направленности

***В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:***

- ***фронтальный*** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- ***групповой*** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- ***индивидуальный*** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает ***принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения***, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа строится на следующих ***методологических подходах***:

- ***качественный подход -возрастной подход*** ребёнка;
  - ***культурно-исторический подход***
  - ***личностный подход***
  - ***деятельностный подход***

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 4-7 лет

У ребенка с 4 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 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. После года отмечаются прибавки массы тела 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, сердечнососудистой, 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 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-функциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать 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.

Основания разработки рабочей программы (документы программно-методические материалы)

- Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностей детей, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,
- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013г.)
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных

образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26);

Срок реализации рабочей программы  
2021-20122 учебный год.

Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

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

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

### **Планируемые результаты**

**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.

***Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет  
(программный минимум)***

***Упражнения в ходьбей***

***Упражнения в равновесии***

***Упражнения в беге***

***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании***

Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за

спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой».

Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).

Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе

Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).

Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками: бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

### **Упражнения в ползании и лазанье.**

#### **Упражнения в прыжках**

#### **Построения и перестроения**

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с

места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

***Общеразвивающие упражнения***  
***Упражнения для рук и плечевого пояса***  
***Упражнения для туловища***  
***Упражнения для ног***  
***Исходные положения***

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе

Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).

***Спортивные упражнения***  
***Катание на санках***  
***Скольжение***  
***Катание на велосипеде***

Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.

Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов).

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.

***Подвижные игры***  
***Игры с бегом***

**Игры с прыжками**  
**Игры с подлазанием и лазаньем**  
**Игры с бросанием и ловлей**

**Игры на ориентировку в пространстве**

«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки с ленточкой»  
«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».

«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень»  
«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».

«Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано».  
Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка» «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

**Планируемые результаты 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.

**Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет**

**(программный минимум)**

**Упражнения в равновесии**

**Упражнения в беге**

**Упражнения в катании, бросании, ловле, метании**

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).  
Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20- 25 см), с крестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.

Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками.  
Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).  
Ходить по гимнастической скамейке, с  
Перешагиванием через набивные мячи,  
приседанием на середине.

Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.  
Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.  
Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.  
Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3-раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 секунды к концу года.

Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предмета (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).  
Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой - 4-6 раз подряд.  
Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).  
Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).  
Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м.  
Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9.0 м.

#### **Упражнения в ползании и лазанье.**

#### **Упражнения в прыжках**

#### **Построения и перестроения**

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая  
головой мяч по скамейке Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна).  
Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.  
Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.  
Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.

Прыгать разными

способами на месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место.

Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.

Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.

Перестраиваться в 2-3 звена.

Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении - на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге - на вытянутые руки и стороны

Аэробика

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### ***Упражнения для рук***

#### ***плечевого пояса***

#### ***Упражнения для туловища***

#### ***Упражнения для ног***

#### ***Положения и движения головы***

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 вверх –назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться.

Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Приседать до 40 раз.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Выставлять ногу вперед на носок скрестно.

Подскоки на месте -  $40 \times 3 = 120$ .

Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

***Спортивные упражнения***  
***Катание на санках, скольжение***  
***Туристические походы***

***Катание на велосипеде, самокате***

Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами.

Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.

Походы в лес, на берег р. Дон, на стадион.

Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом

Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.

***Подвижные игры***  
***Игры с бегом***  
***Игры с прыжками***  
***Игры с ползанием и лазаньем***  
***Игры с бросанием и ловлей***  
***Игры с элементами соревнования***

«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси- лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»

«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,  
«Волк во рву»,  
«Классики », «Не  
попадись!», «Не  
оставайся на полу», «Чехарда».

«Медведь и пчелы», «Перелет птиц»,  
«Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».  
«Охотники и  
зайцы», «Мяч  
водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с  
мячом», «Школа мяча».

***Игры-эстафеты.***

«Эстафета парами», «Дорожка I  
препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».  
«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,  
«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».



### *Народные подвижные игры*

«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».

### **Игры с элементами спорта**

#### **Городки**

#### **Баскетбол**

#### **Бадминтон**

#### **Футбол**

Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.

Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч. Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди.

Игра по упрощенным правилам.

Правильно держать

ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее.

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м).

Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте.

Игра по упрощенным правилам.

### **Планируемые результаты 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.

### **Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет**

#### **(программный минимум)**

Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с крестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной

вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.

Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.

Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Ходьба по гимнастической скамейке:

Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.

Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.

Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.

Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.

Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.

Бегать легко, стремительно.

Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.

Бегать спиной вперед, сохраняя направление.

Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.

Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлазанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.

Пробежать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробежать 2-4 отрезка по 100-150м в

чередовании с ходьбой. Пробежать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).

Пробежать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами.

Бегать наперегонки, на скорость - 30м.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой - не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.

Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).

Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, в движущуюся цель.

Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед 6-8 раз).

Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 -12.0 м.

### ***Упражнения в ползании и лазанье***

#### ***Упражнения в прыжках***

#### ***Построения и перестроения***

#### ***Танцевальные упражнения***

Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.

Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Лазать по веревочной

лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.

Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.

Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.

Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки.

Прыгать в длину с места (110-130 см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170-180 см). Бегать со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.

Пробегать через большой обруч, как через скакалку

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.

Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении - на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге - на глаз.

Рассчитываться на «первый второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Аэробика

**Общеразвивающие упражнения**  
**Упражнения для рук и плечевого пояса**  
**Упражнения для туловища**  
**Упражнение для ног**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Совершать руками разнонаправленные движения.

Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.

Стоя, вращать верхнюю часть туловища.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться.

Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и схватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).

Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.

Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Спортивные упражнения**  
**Катание на санках**  
**Скольжение**  
**Катание на велосипеде, самокате**  
**Катание на коньках**

Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок).

Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др.

Игры-эстафеты.

Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Кататься на  
двухколесном

велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить.

Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»).

Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.

Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрямбованной площадке, на льду).

Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать |  
прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить.

Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваться. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Выполнять на коньках несложные упражнения. участвовать в играх:

«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём».

**Подвижные игры**  
**Игры с бегом**  
**Игры с прыжками**  
**Игры с подлазанием и лазаньем**  
**Игры с бросанием и ловлей**  
**Игры с элементами соревнования**

«Быстро возьми -быстро положи», «Перемени предмет», /«Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,

«Мы - веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса». «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». «Медведь и пчелы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». «Охотник и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».

#### *Игры-эстафеты:*

«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования»

«Кто быстрее?»  
«Кто выше?»  
«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»  
«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

#### *Народные подвижные игры: \*

«Гори, гори ясно!»,  
«Платок», «Много троих.  
хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски»,  
«Колечко», «Веселый садовник».

### **Игры с элементами спорт**

#### ***Городки***

#### ***Баскетбол***

#### ***Бадминтон***

#### ***Футбол***

#### ***Хоккей***

Знать до5 фигур.

Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.  
Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Уметь  
самостоятельно строить фигуры.

Перебрасывать  
мяч друг другу от

груди, одной рукой  
от плеча.

Передавать мяч в

движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.

Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее.

Отбивать волан

ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Играть в паре с  
воспитателем.

Прокатывать мяч

правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов. «змейкой».

Закатывать мяч в

лунки, ворота,

передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать

шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

**2.1. Содержание образовательной работы с детьми:** для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста. **(Приложение 3).**

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

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, кольцоброс, 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, проводится I 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; пробежка 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.

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

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

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

**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.

**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.

**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, 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 так же 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, сердечнососудистой, 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.

## **2.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной**

## **программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)**

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»); Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования. *и*

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

### **Объект педагогической диагностики (мониторинга)**

#### **Формы и методы педагогической диагностики**

**Периодичность**

**проведения**

**педагогической**

**диагностики**

**Длительность проведения**

**педагогической диагностики**

**Сроки проведения**

**педагогической**

**диагностики**

Индивидуальные  
достижения детей в  
образовательной области:  
«Физическое развитие»

Наблюдение

2 раза в год

1-2 недели в каждой группе.

В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.

Сентябрь  
Май

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

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.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

#### ***Система взаимодействия педагога и родителей***

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

#### **В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:**

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

#### **Задачи:**

- формирование психолого-педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей; изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### **Формы работы с родителями**

1. Анкетирование родителей  
Инструктор по физкультуре, психолог
2. Собеседование  
Воспитатели, инструктор по физкультуре
3. Наблюдение  
-//-

### **Просветительская**

1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)  
Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
2. Встречи со специалистами  
Зам. Заведующей по ВМР
3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)  
Медсестра, врач. муз. Руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий  
Педагоги ДОУ

### **Интегративная**

1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)  
Педагоги ДОУ
2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)  
Педагоги ДОУ

### **Индивидуальная**

1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)  
Педагоги и медицинские работники ДОУ
2. Беседы с небольшой группой родителей
3. **Организационный раздел рабочей программы.**

### **3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

#### **1. МОНИТОРИНГ**

1. Определение уровня физического развития.  
Определение уровня физической подготовленности детей  
Все  
2 раза в год (в сентябре и мае)  
Старшая медсестра  
Инструктор по физ. Культуре, воспитатели групп

## **2.Диспансеризация**

Старшие и

подготовительная к школе группы

1 раз в год

Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр

## **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **1.Утренняя гимнастика**

Все группы (кроме групп раннего возраста)

Ежедневно воспитатели групп

### **2.Физическая культура**

2 раза в неделю: в зале 1 раз 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 ежедневно**

Воспитатели групп

### **5.Спортивные упражнения Все группы 2 раза в неделю**

Воспитатели групп

### **6.Спортивные игры Старшая, подготовительная группы 2 раза в неделю**

Воспитатели групп

### **7.Физкультурные досуги Все группы 1 раз в месяц**

## **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **1.Витаминотерапия**

Все группы

2 раза в год

Ст. медсестра

### **2.Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работы с родителями)**

Все группы

В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)

Ст. медсестра

### **3.Кварцевание групп и кабинетов**

ежедневно

В течение года

Воспитатели

### **4.Самомассаж**

Всем детям

3 раза в неделю

Инструктор по физической культуре, воспитатели

### **5.Гимнастика для глаз**

Всем детям

В течение года

Воспитатели

## **6.Массаж стоп**

(в период проведения занятий в режиме динамических пауз)

Средний и старший возраст

3 раза в неделю

Инструктор по физической культуре, воспитатели

## **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.Фитоицитотерапия (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.**

Мытьё рук, лица, шеи прохладной водой

Все группы

В течение дня

Воспитатели, младшие воспитатели

## **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. 40 мин.

2ч. 30 мин.

6-7

2ч. 10 мин.

2ч. 00 мин.

3ч. 30 мин.

3ч. 45 мин.

2ч. 30 мин.

мин. \_]

1.

2. **Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)** (в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)

### **Распределение непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

#### **3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды**

**Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды**

#### **Содержание**

**Физическое развитие**

1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОО предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.
2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. В ДОО учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнения красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.
3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.
4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.
- 5 Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Всё оборудование ДОО отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОО, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.

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

**Образовательная область, направление образовательной деятельности**  
**Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)**

#### **Физическое развитие**

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.

- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

### ***Приложение 1. Особенности возраста детей 4-го года жизни***

***Младший дошкольный возраст*** - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребёнка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает *проявлять* нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть

изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого - поддерживать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

*Игра - любимая деятельность младших дошкольников.* Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

*Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.* Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

*К концу 4-го года* у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

***Особенности возраста детей 5-го года жизни.***

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

*На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого.* Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

*Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.*

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

*У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре.* Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя - создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по

поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* - это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь -подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

### ***Особенности возраста детей 6-го года жизни***

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценке постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы

чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

*В двигательной деятельности* у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.



Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности - важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

### ***Особенности возраста детей 7-го года жизни***

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых

приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст - время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь - от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений

является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентации, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это

становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

**Приложение 2. Распределение непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» на 2021-2022 учебный год**

**Понедельник**

1. 9.00-9.25 – старшая группа «Пчёлки»
2. 9.45-10.15 – подготовительная к школе группа комбинированного вида «Улыбка»
3. 10.25 -10.45 – средняя группа «Ручеёк» (на прогулке)

**Вторник**

1. 10.20-10.45 – старшая группа комбинированного вида «Пчёлки» (на прогулке)

**Среда**

1. 9.35-9.55 – средняя группа «Ручеёк»
2. 11.30-12.00 – подготовительная к школе группа комбинированного вида «Улыбка» (на прогулке)

**Четверг**

1. 10.20-10.45 – старшая группа комбинированного вида «Пчёлки»

**Пятница**

1. 9.35-9.55 – средняя группа «Ручеёк»
2. 10.30-11.00 – подготовительная к школе группа комбинированного вида «Улыбка»

**Приложение 3. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ**

**Комплексно-тематическое планирование по физической культуре  
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

**Темы**

## Этапы занятия

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

4-я неделя

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.

### **Здоровье:**

.формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.

### **Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

### **Труд:** учить

самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

### **Познание:**

формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена

### **ОРУ**

Без предметов

С флажками

С мячом

С обручем

### **Основные виды движений**

1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина - 15см).
2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).
3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка
1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».
2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.
3. Повтор подпрыгивания.
4. Ползание на четвереньках с подлазанием под дугу.
1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение -стоя на коленях.
2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
4. Подлазание под дугу, поточно 2-мя колоннами.
5. Прыжки на двух ногах между кеглями
1. Подлазание под шнур, не касаясь руками пола.
2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.
3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.
4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.

### **Подвижные игры**

«Найди себе пару»  
 «Пробеги тихо»  
 «Огуречик, огуречик»  
 «Подарки»

### **Малоподвижные игры**

«Гуси идут купаться».  
 Ходьба в колонне по одному  
 «Карлики и великаны»  
 «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за  
 головой  
 «Пойдём в гости»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

### **Темы**

### **Этапы**

### **занятия**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполняя дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров».

**Здоровье:** рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.

**Коммуникация:** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. **Познание:**

развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.

**Музыка.** разучивать

упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.

**Труд:** учить готовить

инвентарь перед началом проведения занятий и игр.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.

### **ОРУ**

Без предметов  
Со скакалками  
С кубиками  
С султанчиками

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.
2. Прыжки на двух ногах до предмета.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.
1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение — стоя на коленях.
3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.
1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.
2. Подлазание под дуги.
3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики.
4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.
1. Подлазание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.
2. Прокатывание мяча по дорожке.
3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.
4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед фронтально).

### **Подвижные игры**

«Кот и мыши»  
«Цветные автомобили»  
«Совушка», «Огуречик»  
«Мы весёлые ребята», «Карусель»

### **Малоподвижные игры**

«Мышки за котом».  
Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой  
«Чудо-остров».  
Танцевальные движения  
«Найди и промолчи».  
«Прогулка в лес».  
Ходьба в колонне по одному.

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре НОЯБРЬ (средняя группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Коммуникация:**

обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить

двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз .

**Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

**ОРУ**

Без предметов  
Со скакалками  
С кубиками  
С султанчиками

**Основные виды движений**

1. Прыжки на двух ногах через шнуры.
2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).
3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.
4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.
4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).
1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.
2. Прыжки через бруски (взмах рук).
3. Ходьба по шнуру (по кругу).
4. Прыжки через бруски.
5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».

### **Подвижные игры**

«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»  
«Цветные автомобили»  
«Лиса в курятнике»,  
«У ребят порядок...»

### **Малоподвижные игры**

«Угадай по голосу»  
«На параде».  
Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках  
«Найдём цыплёнка», «Найди где спрятано»  
«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

**Здоровье:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

### **Коммуникация:**

обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

**Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. **Социализация:**

формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

### **Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне

### **ОРУ**

Без предметов  
С малым мячом  
С кубиками  
С султанчиками

### **Основные виды движений**



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 гимнастической скамейке.
3. Ходьба с  
перешагиванием через 5-6 набивных мячей

Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков  
(вверх, вниз).

2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.
3. Ходьба по  
гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и  
пройти дальше.
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).
2. Перепрыгивание. через кубики на двух ногах.
3. Ходьба с перешагивай, через рейки лестницы высотой 25см от пола.
4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).
5. Спрыгивание с гимнастической скамейки

### **Подвижные игры**

«Трамвай», «Карусели»  
«Поезд»  
«Птичка в гнезде», «Птенчики»  
«Котята и щенята»

### **Малоподвижные игры**

Катаемся на лыжах».  
Ходьба в колонне  
по одному с выполнением  
дыхательных упражнений  
«Тише, мыши...».  
Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания  
«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному  
«Не боюсь».

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой

поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

**Здоровье:**

рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

**Коммуникация:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

**Социализация:** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

**Познание:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

**Музыка:** учить

выполнять движения, отвечающие характеру музыки

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий

**ОРУ**

С мячом  
С верёвкой  
С обручем  
Без предметов

**Основные виды движений**

1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.
2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.
3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.
4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)
1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)
1. Подлазание под шнур боком, не касаясь руками пола.
2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.
4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.
2. Перешагивание через кубики.
3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).
4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз).

**Подвижные игры**

«Найди себе пару»  
«Самолёты »  
«Цветные автомобили»  
«Котята и щенята»

### **Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».  
Ходьба по ребристой доске (босиком)  
«Зимушка-зима».  
Танцевальные движения  
«Путешествие по реке». Ходьба «змейкой» по верёвке, по косичке  
«Где спрятано?»,  
«Кто назвал?»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры

**Здоровье:** учить

прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.

**Труд:** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.

**Социализация:**

формировать навык оценки поведения  
своего и сверстников во время проведения игр.

**Познание:** учить

определять положение предметов в пространстве по отношению к себе:  
впереди-сзади, вверху-внизу.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.

### **ОРУ**

Без предметов

С мячом

С гантелями

Без предметов

### **Основные виды движений**

1. Прыжки на двух ногах из  
обруча

в обруч.

2. Прокатывание мяча между предметами.

3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).

4. Ходьба по скамейке на носках (бег с прыгиванием).

1. 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.

4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.

1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.

2. Ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, высоко поднимая колени.

3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).

4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)

1. Ходьба и бег по наклонной доске.

2. Игровое задание

«Перепрыгни через ручеек».

3. Игровое задание «Пробеги по мостику».

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

### **Подвижные игры**

«У медведя во бору»

«Воробышки и автомобиль»

«Перелёт птиц»

«Кролики в огороде»

### **Малоподвижные игры**

«Считай до трёх».

Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»

«По тропинке в лес».

Ходьба в колонне по одному

«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад

«Найди и промолчи»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАРТ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»

### **Здоровье:**

формировать навык оказания первой помощи при травме.

### **Безопасность:**

учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.

**Коммуникация:**

поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**Познание:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную.

Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три

**ОРУ**

С обручем  
С малым мячом  
С флажками  
С лентами

**Основные виды движений**

1. Прыжки в длину с места (фронтально)
2. Перебрасывание мешочков через шнур.
3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). И
4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)
  1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).
  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
  3. Прокатывание мячей между предметами.
  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине
1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.
2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.
3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.
4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.
5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.
6. Прыжки на двух ногах через шнуры
1. Ходьба и бег по наклонной доске.
2. Перешагивание через набивные мячи.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.
4. Прыжки на двух ногах через кубики

**Подвижные игры**

«Бездомный заяц»  
«Подарки»  
«Охотники и зайцы»  
«Наседка и цыплята»

**Малоподвижные игры**

«Замри».  
Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»  
«Эхо».

«Найди зайца».  
«Возьми флажок»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре АПРЕЛЬ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

### **Здоровье:**

рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.

### **Безопасность:**

учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

### **Музыка:** вводить

элементы  
ритмической  
гимнастики; учить  
запоминать  
комплекс  
упражнений  
ритмической  
гимнастики.

**Чтение:** подобрать  
стихи на тему «Журавли летят» и  
«Весёлые  
лягушата», учить  
детей  
воспроизводить  
движения  
в творческой форме,  
развивать  
воображение

## **Вводная часть**

Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их

## **ОРУ**

Без предметов

С мячом

С косичкой

Без предметов

### **Основные виды движений**

1. Прыжки в длину с места (фронтально).
2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.
3. Метание мячей в вертикальную цель.
4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз
1. Метание мешочков на дальность.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд
1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти
1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).
2. Прыжки в длину с места.
3. Перебрасывание мячей друг другу.
4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками

### **Подвижные игры**

«Совушка»

«Воробышки и автомобиль»

«Птички и кошки»

«Котята и щенята»

### **Малоподвижные игры**

«Журавли летят».

Ходьба в колонне

по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений

«Стоп»

«Угадай по голосу»

«Весёлые лягушата».

Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАЙ (средняя группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде

**Здоровье:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

**Безопасность:** учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.

**Социализация:**

формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

**Коммуникация:**

формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадки».

### **ОРУ**

С кубиками

С обручем

С гимнастической палкой

Без предметов

### **Основные виды движений**

1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.
2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м).
3. Метание правой и левой рукой на дальность.

1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.
3. Прыжки через скакалку.
4. Подвижная игра «Удочка».

1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.

2. Прыжки на двух ногах между предметами.
3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек
1. Прыжки на двух ногах через шнуры.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
3. Игровое задание «Один- двое».
4. Перебрасывание мячей друг другу -двумя руками снизу, ловля после отскока.



## Подвижные игры

«Котята и щенята»  
«Зайцы и волк»  
«Подарки»  
«У медведя во бору»

## Малоподвижные игры

«Угадай по голосу»  
«Колпачок и палочка»  
«Ворота»  
«Найти Мишу»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

### Темы

### Этапы

### занятия

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

4-я неделя

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

### **Здоровье:**

проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. И

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий. **Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

### **Коммуникация:**

поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. **Труд:** убирать сп. инвентарь при проведении

физ. упр. **Познание:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена

### **ОРУ**

Без предметов

С флажками

С мячом

С обручем

### **Основные виды движений**

1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.
3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).
4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках
  1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».
  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.
  3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.
  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.
  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.
1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо.
2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.
3. Ходьба с мешочком на голове.
4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.
5. Ходьба «Пингвин».
1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.
3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.
4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах

### **Подвижные игры**

«Мышонок»

«Удочка»

«Мы весёлые ребята»

«Ловишки с ленточками»

### **Малоподвижные игры**

«У кого мяч?»

«Гуси идут домой»

Спокойная ходьба в колонне по одному

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Подойди не слышно»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (старшая группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

**Здоровье:** проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.

**Труд:** учить следить за чистотой спортивного инвентаря.

**Познание:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.

**Музыка:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

Без предметов  
С малым мячом  
С большим мячом  
С султанчиками

### **Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.
  2. Переползание через препятствие.
  3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
  4. Ползание на четвереньках, подлазание под дугу прямо и боком
1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком.

3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.

1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.
3. Перелазание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч
1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка. 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед.
3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки.
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису.

### **Подвижные игры**

«Удочка»  
«Перелёт птиц»  
«Гуси-гуся»  
«Мы – весёлые ребята»

### **Малоподвижные игры**

«Эхо»  
«Чудо-остров»  
Танцевальные движения  
«Найди и промолчи»  
«Летает – не летает»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре НОЯБРЬ (старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту (основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн и п/и.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.

**Познание:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз).

**Труд:** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

### **ОРУ**

Без предметов  
С обручем  
С кубиками  
Парами с палкой

### **Основные виды движений**

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.
  2. Ведение мяча с продвижением вперед.
  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.
  4. Бег по наклонной доске
- 
1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».
  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.
  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях.
  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове
  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
  1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.
  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе.
  3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами.
  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
- 
1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками.
  2. Спрыгивание со скамейки на мат.
  3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя.
  4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом.

### **Подвижные игры**

«Не оставайся на полу»  
«Удочка»  
«Медведь и пчёлы»  
«Эстафета парами»

### **Малоподвижные игры**

«Угадай по голосу»  
«Затейники»  
«Найди где спрятано»

«Две ладошки»  
(музыкальная)

**Комплексно-тематическое планирование по физической культуре  
ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

**Здоровье:** рассказывать

о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

**Социализация:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

**Коммуникация:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. **Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

**Труд:** Следить за

опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.

**Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.

Дыхательные упражнения.

**ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Прыжки со скамейки (20см) на мат.
2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке.
3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него.
4. Прокатывание мячей между предметами.
5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).
  1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.
  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.
  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

5. Прыжки на двух ногах через шнур.
1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).
  2. Метание мешочков вдаль.
  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.
  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
1. Ходьба по гимн. скамейке с перекидыванием мяча по талии.
2. Прыжки с разбега на мат.
  3. Метание вдаль.
  4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка).

### **Подвижные игры**

«Кто скорее до флажка»  
«Охотники и зайцы»  
«Хитрая лиса»  
«Эстафета с рюкзачком»

### **Малоподвижные игры**

«Сделай фигуру»  
«Летает – не летает»  
«Найди и промолчи»  
«Подарки»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигая между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

**Здоровье:** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. **Коммуникация:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

**Социализация:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

**Музыка:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.

### **ОРУ**

С мячом

С палкой  
С обручами  
С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по наклонной доске(40см).
2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.
3. Попади в обруч (правой и левой рукой).
4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.
1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.
2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед - ноги на вису.
3. Прыжки в длину с места.
4. Метание в цель.
1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.
2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн. скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.
3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».
4. Метание вдаль.
1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки.
2. Прыжки в длину с места.
3. Метание мяча в вертикальную цель.
4. Пролезание в обруч правым и левым боком.

### **Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»  
«Мышеловка»  
«Ловля обезьян»  
«Мы весёлые ребята»

### **Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».  
Массаж стоп мячами ёжиками  
«Зимушка-зима».  
Танцевальные движения  
«Затейники»  
«Найди и промолчи»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ФЕВРАЛЬ (старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с



продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. **Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики.
2. Прыжки через скакалку (неподвижную).
3. Прокатывание мяча между кеглями.
4. Ползание по пластунски до обозначенного места.
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.
4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).
1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке.
2. Прыжки через бруски правым боком.
3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.
1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.
3. Прыжки через скамейку.
4. Лазание по гимнастической стене.

### **Подвижные игры**

«Пустое место»

«Охотники и зайцы»

«Лиса в курятнике»

«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»

## Малоподвижные игры

«Зима».

«На параде».

Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках

«Найди и промолчи»

«Стоп»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАРТ (старшая группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) .

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными

способами. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

## Вводная часть

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

## ОРУ

Без предметов

Со скакалками

С обручем

С султанчиками под музыку

## Основные виды движений

1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.
  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).
  3. Прыжки из обруча в обруч.
  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками.
- 
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.
3. Пролезание в обручи.
4. Прыжок в высоту с разбега

1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, хлопками перед собой.
2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола.
3. Ползание по скамейке по-медвежьи.
4. Прыжки через шнур.
5. Подлазivanje под дугу.
1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.
2. Метание в горизонтальную цель.
3. Прыжки со скамейки на мат.
4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

### **Подвижные игры**

«Горелки»  
«Пожарные на учении»  
«Хитрая лиса»  
«Караси и щука»

### **Малоподвижные игры**

«Мяч ведущему».  
  
«Море волнуется»  
«Подойди не слышно»  
«Затейники»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре АПРЕЛЬ (старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) .

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными

способами. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед левым боком бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.

### **ОРУ**

Без предметов  
С обручем  
С кубиками  
С султанчиками

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг.
  2. Прыжки из обруча в обруч.
  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
  4. Вис на гимнастической стенке.
- 
1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой.
  2. Пролезание в обруч боком.
  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями.
  4. Прыжки в высоту.
- 
1. Ходьба по скамейке спиной вперед.
  2. Прыжки через скакалку.
  3. Метание вдаль набивного мяча.
  4. Ползание по туннелю.
  5. Прокатывание обручей друг другу.
    1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
    2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.
    3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.
    4. Прыжки через длинную скалку.

### **Подвижные игры**

«Медведи и пчёлы»  
«Удочка»  
«Горелки»  
«Ловишка с ленточками»

### **Малоподвижные игры**

«Стоп».  
  
«Найди и промолчи»  
«Паращют»  
«Кто ушёл»

**Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАЙ  
(старшая группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. **Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание набивного мяча.
4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.
  1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.
  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.
  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.
2. Лазание по гимнастической стенке.
3. Прыжки через бруски.
4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.
  1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.
  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.
  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед.
  4. Лазание по гимнастической стенке.

## Подвижные игры

«Быстрые и меткие»  
«Парашют» (с бегом)  
«Вышибалы»  
«Эстафета парами»

## Малоподвижные игры

«Найди и промолчи»  
  
«Море волнуется»  
«Релаксация»,  
«В лесу».  
«Тише едешь – дальше будешь»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по 1-му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2-х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: 2-мя руками снизу, из-за головы 3 м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их.

### **Здоровье:**

проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; **Социализация:** переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам **Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

**Коммуникация:** поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

### **Познание:** формировать

навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

### **Вводная часть**

Построение в колонну по одному, расчёт на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперёд и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

### **ОРУ**

С малым мячом  
На гимнастических скамейках  
С палками  
С обручем

## **Основные виды движений**

### **1. Ходьба по**

гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).

### **2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи).**

### **3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы).**

### **4. Ползание на животе по гимнастической скамейке.**

### **1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.**

### **2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель. 3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур.**

### **4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове.**

### **1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.**

### **2. Перебрасывание мяча через сетку.**

### **3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге, другой махом вперед, сбоку скамейки.**

### **4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.**

### **1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками.**

### **2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке. 3. Прыжки с места вдаль.**

### **4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.**

### **5. Упражнение «Крокодил».**

## **Подвижные игры**

«Совушка»

«Перемени предмет»

«Ловишка, бери ленту»

«Горелки»

## **Малоподвижные игры**

«Найди и промолчи»

«Дует, дует ветерок»

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Подойди не слышно»

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает

положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

**Здоровье:** проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).

**Социализация:** создать

педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.

**Труд:** учить следить за чистотой спортивного инвентаря.

**Познание:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.

**Музыка:** вводить элементы

ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

С малым мячом

Без предметов

С веревочкой

С султанчиком (под музыку)

### **Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.
2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней.
3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4. Ползание на четвереньках, подлазание под дугу прямо и боком
  1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.
  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног.
  3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
  4. Лазание по гимн. стенке.
1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.
3. Перелезание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч.
  1. Ходьба по узкой скамейке.
  2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед.
  3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу.
  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису.

### **Подвижные игры**

«Удочка»

«Жмурки»

«Гуси-гуси»



«Мы - весёлые ребята»

## Малоподвижные игры

«Съедобное – не съедобное»

«Чудо- остров».

Танцевальные движения

«Найди и промолчи»

«Летает – не летает»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре НОЯБРЬ (подготовительная группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.  
**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.

**Познание:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз).

**Труд:** следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

### Вводная часть

Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

### ОРУ

Со скакалкой

С обручём

Без предметов

Парами с палкой

## **Основные виды движений**

1. Прыжки через скамейку.
  2. Ведение мяча с продвижением вперед.
  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. И
  4. Бег по наклонной доске.
- 
1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».
  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя.
  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях.
  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове.
- 
1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.
  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе.
  3. Прыжки с места на мат.
  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
- 
1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками.
  2. Спрыгивание со скамейки на мат.
  3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом.

## **Подвижные игры**

«Быстро возьми, быстро положи»  
«Удочка»  
«Кто скорее до флажка докатит обруч?»  
«Эстафета парами»

## **Малоподвижные игры**

«Самомассаж  
ног мячами ежиками»  
  
«Затейники»  
«Найди, где спрятано»  
«Две ладошки».  
(музыкальная)

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

**Здоровье:** рассказывать

о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

**Социализация:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

**Коммуникация:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. **Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

**Труд:** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.

### **ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Прыжки из глубокого приседа.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.

3. Метание набивного мяча вдаль.

4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперёд.

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.
4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине).
1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).
2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол.

2. Прыжки с разбега на мат.
3. Метание в цель.
4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.

### **Подвижные игры**

«Хитрая лиса»  
«Охотники и зайцы»  
«Пожарные на ученьях»  
«Два мороза»

### **Малоподвижные игры**

«Фигуры»  
«Тише-едешь, дальше-будешь».  
«Найди и промолчи»  
«Подарки».

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия) самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальные играх.

**Здоровье:** рассказывать о пользе массажа стопы, учит детей ходить босиком по ребристой поверхности.

**Коммуникация:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

**Социализация:** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

**Познание:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

**Музыка:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.

### **ОРУ**

С палкой  
С мячом

С гирями

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по наклонной доске(40см).
2. Прыжки в длину с места.
3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой).
4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.
1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.
2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед - ноги на вису.
3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку - одна в середине).
4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант).
1. Подлазание под шнур боком, не касаясь руками пола.
2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.
3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу.
5. Кружение парами.
1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки.
2. Прыжки в длину с места.
3. Метание мяча в вертикальную цель.
4. Пролезание в обруч правым и левым боком.

### **Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»  
«Догони свою пару»  
«Ловля обезьян»  
«Мы весёлые ребята»

### **Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».  
Массаж стоп мячами-ёжиками.

«Зимушка-зима».  
Танцевальные движения  
«Затейники»  
«Две ладошки», музыкальная.

**Комплексно-тематическое планирование по физической культуре  
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** : знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Здоровье:** рассказывать о

пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.
  2. Прыжки в длину с разбега.
  3. Отбивание мяча правой и левой рукой.
  4. Ползание по пластунски до обозначенного места.
- 
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.
  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
  3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног.
  4. Прыжки в высоту.
- 
1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке.
  2. Прыжки через бруски правым боком.
  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.
  5. Перебрасывание набивных мячей.
- 
1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении
3. Прыжки через скамейку.
4. Лазание по гимнастической стенке.

### **Подвижные игры**

«Ключи»  
«Охотники и зайцы»  
«Не оставайся на полу»  
«Кто быстрее?», эстафета с мячом «Хоп»

### **Малоподвижные игры**

«Самомассаж» лица, шеи, рук  
  
«Найди и промолчи».  
  
«Море волнуется»  
«Стоп.

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАРТ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** : знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о

пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками  
С обручем  
С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней.
  2. Метание в цель из разных исходных положений.
  3. Прыжки из обруча в обруч.
  4. Подлезание в обруч разными способами.
- 
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.
  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке.
  4. Прыжки на одной ноге через шнур.
- 
1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой.
  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола.
  3. Ползание по скамейке по-медвежьи.
  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.
- 
1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной.
  2. Прыжки со скамейки на мат.
  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

### **Подвижные игры**

«Горелки»  
«Пожарные на учении»  
«Бездомный заяц»  
«Караси и щука»

### **Малоподвижные игры**

«Мяч ведущему»  
«Море волнуется»  
«Подойди не слышно»  
«Самомассаж» лица, шеи, рук.

## **Комплексно-тематическое планирование по физической культуре АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** : знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.



**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### **Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.

### **ОРУ**

Без предметов

С обручем

С кольцом

С мешочками

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура.
3. Переброска мячей в шеренгах.
4. Вис на гимнастической стенке.
  
1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.
2. Пролезание в обруч боком.
3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями.
4. Прыжки через короткую скакалку.
  
1. Ходьба по скамейке спиной вперед.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание вдаль набивного мяча.
4. Прокатывание обручей друг другу.
  
- 1.. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы.
2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.
3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
4. Прыжки через длинную скакалку.

### **Подвижные игры**

«Догони свою пару»

«Удочка»

«Мышеловка»

«Ловишка с ленточками»

## Малоподвижные игры

«Стоп»

«Найди и промолчи»

«Парашют»

«Кто ушёл?»

## Комплексно-тематическое планирование по физической культуре МАЙ (подготовительная группа)

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** : знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**Здоровье:** рассказывать о

пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз.

**Труд:** учить правильно

подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

### Вводная часть

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

### ОРУ

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

### Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега.

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 1

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку.

1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке.

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками,

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед.

4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Быстрые и меткие»

«Парашют» (с бегом)

«Вышибалы»

«Эстафета парами»

### **Малоподвижные игры**

«Найди и промолчи»

«Море волнуется»

«Релаксация», «В лесу».

«Тише едешь-дальше будешь»