



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с. Сухой  
Карабулак Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области»**

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_ А.В.Григорьева  
\_\_\_\_\_

**Рабочая программа образовательной области  
«Физическое развитие»  
МБДОУ «Детский сад с.Сухой Карабулак Базарно-Карабулакского  
муниципального района Саратовской области»**

*(Программа разработана на уровень дошкольного образования)*

**2022 год**

## Содержание программы

№	Раздел программы	Страница
1	Пояснительная записка.	3
2	Планируемые результаты освоения образовательной области.	3-6
3	Содержание образовательной области.	6-29
4	Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области.	29-35
5	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию, формируемой участниками образовательных отношений	35-55

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие», являющаяся частью образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с. Сухой Карабулак» Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области разработана с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, и авторской инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой – Издание шестое (инновационное), испр.и доп.- М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2022- с.366.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (см. пункт 2.6. ФГОС ДО).

## 2. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

<b>Планируемые результаты детей от 1,2 до 3 лет</b>
Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног
Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры
Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога
Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке ( ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см)
Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см)
Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке 9высота 1.5 м0 вверх и вниз удобным для себя способом
Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м ); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100см)
Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка

  

<b>Планируемые результаты детей от 3 до 4 лет</b>
Действует совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывает движения
Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствие с указаниями воспитателя
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
Ползает на четвереньках, лазает по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места на 40 см и более
Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; метает

предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более
Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время

<b>Планируемые результаты детей от 4 до 5 лет</b>
Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой
Отбивает мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более
Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м
Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
Самостоятельно скользит по ледяным дорожкам (длина 5м)
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, подниматься на горку
Ориентируется в пространстве. Находит левую и правую стороны
Выполняет упражнения, демонстрирует выразительность, грациозность, пластичность движений
Проявляет выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время)
<b>Планируемые результаты детей от 5 до 6 лет</b>
Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа
Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгает через короткую и длинную скакалку.
Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
Перестраивается в колонну по трое, четверо, равняется, размыкается в колонне, шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом.
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами
Катается на самокате
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
Участвует в подвижных играх и физических упражнениях
<b>Планируемые результаты детей от 6 до 7 лет</b>
Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель
Перестраивается в 3-4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдает интервалы во время передвижения
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений, четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
Следит за правильной осанкой
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования; оптимизация работы с группой детей.

### 3. Содержание образовательной области «Физическое развитие».

*Структура содержания образовательной области «Физическое развитие»*



#### Основные цели и задачи

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Принципы физического развития:**

### 1) *Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

### 2) *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

### 3) *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

## **Направления физического развития:**

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

## **Методы физического развития:**

### *Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### *Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### *Проблемный:*

- частично поисковый (ответы, рассуждения детей с помощью взрослого)

## **Средства физического воспитания:**

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого - природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

## **Формы образовательной деятельности**

**От 1,2 до 3 лет**

<b>Разделы (задачи, блоки)</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьёй</b>
<p><b>1.Основные движения:</b> -ходьба; бег; катание, бросание, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии.</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: -традиционные - сюжетно-игровые - тематические</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровое упражнение Игра Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Физкультурный досуг</p>
<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Игра Подражательные</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>Беседа , консультация Открытые занятия Физкультурный досуг</p>



	<p>движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа</p>	<p>комплекс - комплекс с предметами</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	
<b>3.Подвижные игры</b>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения движения</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию Подвижная игра большой и малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Физкультурный досуг Мастер-класс</p>

<p><b>4. Активный отдых</b></p>	<p>Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурный досуг День здоровья Неделя здоровья</p>			
---------------------------------	--	--	--	--

**От 3 до 4 лет**

<b>Разделы (задачи, блоки)</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<p><b>1. Основные движения:</b> -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровое упражнение Игра Подражательные</p>	<p>Беседа, консультация Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>дневного сна -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения <b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические комплексы -тематические комплексы -сюжетные комплексы -с предметами</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
--	---	---	---	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой и малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
<p><b>4.Спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе и в утренней гимнастике</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию, игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>

<p><b>5.Активный отдых</b></p>	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурный досуг День здоровья Неделя здоровья</p>		<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	
--------------------------------	--	--	---	--

От 4 до 5 лет

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p><b>1.Основные движения:</b> -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний</b></p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
--	--	---	---	---

	<p><b>отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>		Игровое упражнение Подражательные движения	
<b>3.Подвижные игры</b>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-клас
<b>4.Спортивные</b>	<b>Утренний</b>	В занятиях по	Игровое	Беседа,

<p><b>упражнения</b></p>	<p><b>отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
<p><b>5.Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p><b>Прогулка</b> Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы</p>	<p>Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>



<p><b>6.Активный отдых</b></p>	<p>Спортивные игры</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Игровые (подводящие упражнения)</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники, День здоровья</p> <p>Неделя здоровья</p>		<p>Игра</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p>	
--------------------------------	--	--	--	--

**От 5 до 6 лет**

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p><b>1.Основные движения:</b></p> <p>-ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <p>-классическая</p> <p>-игровая</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>-музыкально-ритмическая</p> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию:</p> <p>- сюжетно-игровые</p> <p>- тематические</p> <p>-классические</p> <p>-тренирующее</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Игра</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация</p> <p>Открытые просмотры</p> <p>Совместные игры</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p> <p>Совместные занятия</p> <p>Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
--	--	---	---	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-клас</p>
--------------------------------	--	---	--	--

<p><b>4. Спортивные упражнения</b></p>	<p>Динамическая пауза</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
<p><b>5. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p><b>Прогулка</b> Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>

<p><b>6.Активный отдых</b></p>	<p>Динамические паузы Спортивные игры</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p>Спортивные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья Неделя здоровья</p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	
--------------------------------	---	--	--	--

**От 6 до 7 лет**

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p><b>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>Игра Игровое упражнение</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b></p>	<p>Подражательные движения</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Игровое упражнение Игра Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
--	---	--	---	---

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс</p>
--------------------------------	--	--	--	---

<p><b>4. Спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Подражательные движения</p>	
	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p>		<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	
	<p><b>Прогулка</b></p> <p>Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	
	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	



<b>5. Спортивные игры</b>	Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры		Игра Игровое упражнение	
<b>6. Активный отдых</b>	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Неделя здоровья		Игровые упражнения Подражательные движения	

## Содержание психолого-педагогической работы

### Физкультурно- оздоровительная работа

#### 2-3 года

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

#### Воспитание культурно- гигиенических навыков

#### 2-3 года

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### 3-4 года

**Становление ценностей здорового образа жизни.** Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что

такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (*овощи, фрукты, молочные продукты* и пр.) и вредной для здоровья человека пище (*сладости, пирожные, сладкие газированные напитки* и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (*не будешь болеть, будешь сильным и ловким* и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.). Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

#### **4-5 лет**

**Становление ценностей здорового образа жизни.** Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (*руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат*). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (*«Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»*). Формировать представления о здоровом

образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложка, вилка*), салфеткой, полоскать рот после еды.

## 5-6 лет

**Становление ценностей здорового образа жизни.** Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья (*«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»*). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (*правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья*) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (*заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения*). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (*вилкой, ножом*); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

## 6-7 лет

**Становление ценностей здорового образа жизни.** Расширять представления детей о рациональном питании (*объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим*). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

## Физическая культура

## 2-3года

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в дли-

ну с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (*ходьба, бег, бросание, катание*). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

## 3-4 года

**Физкультурные занятия и упражнения.** Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

**Спортивные и подвижные игры.** Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками,

велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

#### 4-5л

**Физкультурные занятия и упражнения.** Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой(вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Спортивные и подвижные игры.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

#### 5-6л

**Физкультурные занятия и упражнения.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться

в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### 6-7л

**Физкультурные занятия и упражнения.** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (*ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость*), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (*городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол*).

### 4. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» От 1,2 до 3 лет

Сроки проведения	Тема	Наименование мероприятий в течение дня
1 неделя сентября	«Детский сад»	Беседа «Как можно играть в игрушки» с.17 Н.С.Голицына
2 -3 недели сентября	«Осень»	Экскурсия в медицинский кабинет. Беседа о здоровой пище.с.25 Н.С.Голицына

4 неделя сентября 1 неделя октября	«Я в мире человек»	Беседа «Тело человека. Правила гигиены» с.34 Н.С.Голицына
2, 3, 4 недели октября 1 неделя ноября	«Мой дом»	Беседа «Опасные ситуации дома» с.13 К.Ю.Белая Беседа «Один дома» с.15 К.Ю.Белая
2,3,4,5 недели ноября 1,2,3,4 недели декабря	«Новый год»	Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать» с.37 Н.С.Голицына Беседа «Небезопасные зимние забавы» с.25 К.Ю.Белая
2,3,4 неделя января	«Зима»	Беседа «Соблюдаем режим дня» с.31 К.Ю.Белая
1,2,3 недели февраля	«Народная игрушка»	Игровая ситуация «Таня простудилась» с.39 Н.С.Голицына
4 неделя февраля 1,2,3,4 марта	«Мамин день»	Игровое упражнение «Оденем куклу на прогулку» с.28 Н.С.Голицына
5 неделя марта 1,2,3,4 недели апреля	«Весна»	Беседа «Витамины полезны для здоровья» с.75 Н.С.Голицына Беседа «Правила поведения на природе»
1,2,3,4 недели мая	«Лето»	Беседа «Опасные насекомые» с.49 К.Ю.Белая Беседа «Правила поведения при общении с животными» с.56 К.Ю.Белая

### От 3 до 5 лет

#### К.Ю.Белая / «Формирование основ безопасности у дошкольников»

Сроки проведения	Тема	Наименование мероприятий в течение дня
1 неделя сентября	«День Знаний»	Беседа на тему: «Я – это кто?»
2 -4 неделя сентября	«Осень»	1.Игра: «Витамины, я люблю – быть здоровым я хочу». 2.«Витамины и здоровый организм»
1 -3 неделя октября	«Я в мире человек»	1Игра: «Вот Я какой!». 2.Дидактическая игра: «Волшебное зеркало». 3.Речевое общение: «Что я знаю о себе?»
4 неделя октября 1-3 неделя ноября	«Моё село, моя страна»	1.«Ребёнок и здоровье» 2.Игра – занятие: «Моя голова». 3.Словесная игра: «Умею – не умею».
4-5 неделя ноября 1-4 неделя декабря	«Новогодний праздник»	1.Беседа «Осторожно, грипп!» 2.Игра – занятие: «Путешествие в страну здоровья». 3.Рассказывание по картинкам: «Личная гигиена». 4.Беседа на тему: «Наша кожа и её гигиена»
2-4 неделя января 1 неделя февраля	«Зима»	1.«Как устроен наш организм» 2.Игра: «Дорога к доброму здоровью». 3.Беседа на тему: «Как возникают болезни?».
2-4 неделя февраля	«День Защитника Отечества»	1.Рассматривание сюжетных картинок: «На зарядку становись». 2.Игровая ситуация: «На прогулку мы идем».
1-2 неделя марта	«8 Марта»	Беседа на тему: «Питание и здоровье».

3-5 неделя марта 1 неделя апреля	«Знакомство с народными культурами и традициями»	1. Сюжетно-ролевая игра: «Магазин полезных продуктов». 2. «Витамины, я люблю – быть здоровым я хочу».
2-4 неделя апреля	«Весна»	1. «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны». 2. Речевое общение: «Знаешь ли ты?»
1-2 неделя мая	«День Победы»	1. «Советы доктора» 2. Речевое общение: «Что я знаю о себе?»
3-5 неделя мая	«Лето»	1. Игровой досуг «Друзья Вода и Мыло» 2. Вот оно моё здоровье

от 5 до 7 лет

**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

Сроки проведения	Тема	Наименование мероприятий в течение дня
1 неделя сентября	«День Знаний»	«Вместе весело шагать.» (о значении двигательной активности). (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.37)
2-4 неделя сентября 1 неделя октября	«Осень»	«Витамины и здоровый организм» (Н.Галицына «Правильное питание-залог здоровья» с.9) (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36) «Правила первой помощи» (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.337)
2-3 неделя октября	«Моё село, моя страна»	Ребёнок и здоровье (Голицына Н. с.15) «Врачебная помощь» (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.38)
4 неделя октября 1-3 неделя ноября	«День народного единства»	1. «Путешествие в Спортландию» (Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду» с.132) 2. Личная гигиена. Соблюдаем режим дня. (Н.Голицына с.36) (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.31)
4-5 неделя ноября 1-4 неделя декабря	«Новый год»	1. «Если хочешь быть здоров-закаляйся!» 2. «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.33) 3. «Осторожно. Грипп.»
2-4 неделя января 1 неделя февраля	«Зима»	«Как устроен мой организм» (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30)
2- 4 неделя февраля	«День Защитника Отечества»	«Наши глаза» (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.46)



1-2 неделя марта	«Международный Женский день»	Наши помощники-уши. (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.13)
3-5 неделя марта	«Народная культура и традиции»	Советы доктора (ОЗОЖ) (Н.Голицына с.64).(К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.33)
1- 3 неделя апреля	«Весна»	1. Человек и его здоровье (ОЗОЖ) (Н.Голицына с.5) (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30) 2.«Царство моего здоровья. Нос»
4 неделя апреля 1, 2 неделя мая	«День Победы»	1. Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. Здоровые зубы и чистые руки. 2. Наш-Язык.(К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников»)
3-5 неделя мая	«Скоро лето!»	1. Питание дошкольника. О важной роли молока и молочных продуктов в питании ребенка. (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36) 2.«Путешествие в страну Здоровячков»

**Физическая культура**  
**2 группа раннего возраста**  
**(С.Ю. Федотова «Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада 2-3 года».),2022г**

период	сроки проведения	тема НОД (в зале)	Тема НОД (на улице)
сентябрь	I – V неделя	занятие № 1-4 , неделя диагностики, занятие № 5-8	занятие № 1 - 4
октябрь	I – IV неделя	занятие № 9 - 16	занятие № 5 - 8
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 17 - 24	занятие № 9 -12
декабрь	I- V неделя	занятие № 25 - 34	занятие № 13 - 17
январь	II – IV неделя	занятие № 35 - 40	занятие № 18-20
февраль	I – IV неделя	занятие № 41 -48	занятие № 21 - 24
март	I – V неделя	занятие № 49 - 58	занятие № 25- 29
апрель	I – IV неделя	занятие № 59 – 66	занятие № 30 - 33
май	I – IV неделя	занятие № 67-70, неделя диагностики, 71 - 72	занятие № 34 - 36

**Младшая группа**  
**(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» - 3-4 года), 2022г**

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – V неделя	занятие № 1 – 4, неделя диагностики
октябрь	I – IV неделя	занятие № 5 - 8
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 9 - 12
декабрь	I – V неделя	занятие № 13 - 17
январь	II – IV неделя	занятие № 18 - 20
февраль	I – IV неделя	занятие № 21 -24
март	I – V неделя	занятие № 25 - 29
апрель	I – IV неделя	занятие № 30 - 33
май	I – IV неделя	занятие № 34 – 36, неделя диагностики

### Средняя группа

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» - 4-5 лет), 2022г

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – V неделя	занятие № 1 – 6, неделя диагностики. занятие № 7-12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36
декабрь	I- V неделя	занятие № 37 - 51
январь	II – IV неделя	занятие № 52 - 59
февраль	I – IV неделя	занятие № 60 -71
март	I – V неделя	занятие № 73- 87
апрель	I – IV неделя	занятие № 88 - 99
май	I – IV неделя	занятие № 100-105, неделя диагностики, занятие №106-108

### Старшая группа

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» - 5-6 лет), 2022г

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – V неделя	занятие № 1 – 6, неделя диагностики. занятие № 7-12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36
декабрь	I- V неделя	занятие № 37 - 51
январь	II – IV неделя	занятие № 52 - 59
февраль	I – IV неделя	занятие № 60 -71
март	I – V неделя	занятие № 73- 87
апрель	I – IV неделя	занятие № 88 - 99
май	I – IV неделя	занятие № 100-105, неделя диагностики, занятие №106-108

### Подготовительная группа

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» - 6-7 лет), 2022г

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – V неделя	занятие № 1 – 6, неделя диагностики. занятие № 7-12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36
декабрь	I- V неделя	занятие № 37 - 51
январь	II – IV неделя	занятие № 52 - 59
февраль	I – IV неделя	занятие № 60 -71
март	I – V неделя	занятие № 73- 87
апрель	I – IV неделя	занятие № 88 - 99
май	I – IV неделя	занятие № 100-105, неделя диагностики, занятие №106-108

## 5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию, формируемой участниками образовательных отношений

Вариативная часть Программы по физкультурно-оздоровительному развитию включает в себя физкультурно-спортивное направление детей 3 – 7 лет и осуществляется через игровой час по парциальной программе "Играйте на здоровье" (автор Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова).

Актуальность настоящей дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности «Играйте на здоровье» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое место, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная. Кроме того, современные дети живут в условиях

постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

### **Разделы программы**

1. Футбол
2. Настольный теннис
3. Хоккей
4. Городки
5. Баскетбол
6. Бадминтон

### **Принципы:**

- *Принцип сознательности и активности.* Обеспечивает формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к деятельности, формирование самостоятельности, стимулирование самоконтроля.
- *Принцип наглядности.* Обеспечивает направленное воздействие на функции сенсорных систем, что особенно важно в младшем дошкольном возрасте.
- *Принцип доступности и индивидуализации.* Обеспечивает последовательное соблюдение методических условий доступности, а так же правильное использование средств и методов с учетом индивидуальных различий в степени подвижности.
- *Принцип цикличности построения системы занятий.* Отражает структурную упорядоченность процесса двигательного развития и определяет повторяемость занятий и их серий.
- *Принцип синкретичности* (от греч. synkretismos — соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка
- *Принцип творческой направленности.* Реализация данного принципа позволяет ребенку, самостоятельно создавать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

### **Методы развития:**

- 1) Наглядные:
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- 2) Словесные:
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы к детям;
  - образный сюжетный рассказ, беседа;
  - словесная инструкция.
- 3) Практические:
  - Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
  - Проведение упражнений в игровой форме;
  - Проведение упражнений в соревновательной форме.
- 4) Проблемный:
  - частично поисковый (ответы, рассуждения детей с помощью взрослого)

### **Средства воспитания:**

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого - природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

### **Формы организации**

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д..

*Фронтально-поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы воспитания:**

*Традиционно принятые:*

- убеждение;
- поощрение.

*Неформально-личностные:*

- пример близких;
- пример друзей.

*Рефлексивные:*

- индивидуальные переживания;
- самоанализ(старшие группы).

### **Методы развития двигательных способностей:**

- игровой;
- соревновательный (старшие группы).

### **Формы работы:**

*С детьми:*

- НОД
- Игровые упражнения
- Подражательные движения
- Элементы спортивных игр
- Дидактические игры

*С родителями:*

- Беседа
- Консультация
- Открытые занятия
- Информационные стенды
- Совместные мероприятия

### **Планируемые результаты**

освоения детьми содержания данной программы :

- сформированность устойчивого интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; правильная техника выполнения элементов игр;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- сформированность навыков и стереотипов здорового образа жизни.

### Комплексно-тематическое планирование обучения дошкольников элементам спортивных игр

Раздел	Возраст	Задачи обучения
футбол	3 - 4 года	1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами). 2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам). 3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем. 4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер. 5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.
	4 – 5 лет	1.Познакомить детей с условиями игры в футбол 2.создать представление об элементах техники игры в футбол по неподвижному мячу, остановка мяча. Ведение мяча, удар по воротам 3.Учить игровому взаимодействию 4.развивать координационные способности, точность, выносливость
	5 - 6 лет	1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. 2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. 3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость
	6 – 7 лет	1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. 2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. 3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность
Настольный теннис	3 – 4 года	1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно) 2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать) 3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений 4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой. 5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.
	4 - 5 лет	1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать). Формировать стойку теннисиста 2.Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке 3.Воспитывать терпение, уверенность в движениях , создавать условия для проявления положительных эмоций 4.Учить действовать в парах
	5 – 6 лет	1.Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему. 2.Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом. 3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений. 4. Учить действовать в парах
	6 – 7	1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта;

	лет	<p>познакомить с ее правилами.</p> <p>2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.</p>
хоккей	3 – 4 года	<p>1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.</p> <p>2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.</p> <p>3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.</p> <p>5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.</p>
	4 – 5 лет	<p>1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой</p> <p>2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах</p> <p>3. Создать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшками и шайбой в парах</p> <p>4. укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.</p> <p>5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.</p>
	5 – 6 лет	<p>1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.</p> <p>2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).</p> <p>3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.</p> <p>4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание</p>
	6 -7 лет	<p>1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.</p> <p>2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</p> <p>3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.</p>
городки	3 – 4 года	<p>1. Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).</p> <p>2. Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).</p> <p>3. Учить строить простейшие фигуры.</p> <p>4. Развивать силу, глазомер.</p> <p>5. Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.</p>
	4 -5 лет	<p>1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», полукон»); закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»); познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»)</p> <p>2. формировать технику правильного броска (способ – прямой рукой сбоку, от плеча).</p> <p>3. воспитывать интерес к русским народным подвижным играм</p>

		<p>4.Развивать координацию безопасности в игре</p> <p>5.Учить правилам безопасности в игре</p>
	5 – 6 лет	<p>1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.</p> <p>2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.</p> <p>3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.</p>
	6 – 7 лет	<p>1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.</p> <p>2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».</p> <p>3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах</p>
Баскетбол	3 – 4 года	<p>1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).</p> <p>2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.</p> <p>3. Развивать согласованность движений, глазомер.</p> <p>4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.</p>
	4 -5 лет	<p>1. Познакомить детей с названиями игры, инвентарем для нее, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)</p> <p>2.Создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом</p> <p>3.Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу</p> <p>4.Развивать координацию движений, точность, ловкость</p>
	5 – 6 лет	<p>1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.</p> <p>2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.</p> <p>3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.</p>
	6 – 7 лет	<p>1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.</p> <p>2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.</p> <p>3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.</p>
Бадминтон	5 -6 лет	<p>1.Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон</p> <p>Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым</p> <p>3.Развивать ловкость, координацию движений, глазомер</p>
	6 – 7 лет	<p>1.Разучить правила игры в бадминтон</p> <p>2.Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана</p> <p>3.Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений</p> <p>4.воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах</p>

**Комплексно-тематическое планирование по реализации комплекса ВФСК ГТО в  
подготовительной группе**

Время проведения – пятница

Литература:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6-7 лет

В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» 6-7 лет

Дневник «Мой дневник ГТО»

Картотека физминуток

№ не де ли	Физическая культура			Развитие речи		
	Тема	цели и задачи обучения	Содержание образовательной деятельности	Наименова ние ООД	физмину тка	Режимные моменты
<b>Сентябрь</b>						
1	Блок контрол ь-ных занятий. Занятие № 3 стр 10	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обогащать новыми знаниями дошкольников и формировать у детей представления о ВФСК ГТО.	Мини-беседа «Что такое ГТО? История возникновения комплекса ГТО» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины» Тест- беседа «Челночный бег 3x10» МПИ «Вершки и корешки»	«Летние истории» (В.В.Гербов а «Развитие речи в детском саду» с.20)	«Бабочки » «Солнце»	Беседа «Мы сдаем ГТО» Рассматриван ие Игровое упражнение «Ловкие ребята» «Пингвины»
2	Блок контрол ь-ных занятий. Занятие № 6 стр 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг друга; развивать внимание и быстроту движений. Развивать у старших дошкольников стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья средствами физической культуры.	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ с флажками Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч» Тест-беседа «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» ПИ «Совушка» МПИ «Великаны и гномы»	«Для чего нужны стихи?» (В.В.Гербов а «Развитие речи в детском саду» с.23)	«Сильный ветер сосны крутит»	Рассматриван ие иллюстраций «Режим дня» ПИ «Совушка» Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»
3	Блок контрол ь-ных	Упражнять в чередовании ходьбы и бега;	Знакомство с дневником дошкольника «Мой	«Небылицы- перевёртыш и»	«Ветер» «Ветер веет над	Знакомство и рассматриван ие страниц



	занятий. Занятие № 9 стр 15	развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Формировать у детей представления о ВФСК ГТО.	дневник ГТО» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди не задень» Тест- беседа «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ПИ «Совушка», МПИ «Летает не летает»	(В.В.Гербова а «Развитие речи в детском саду» с.36)	полями»	дневника. «Мой дневник ГТО» Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Быстро передай» ПИ «Совушка», МПИ «Летает не летает»
4	Контрольное занятие	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	Тестирование: 1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке 2.Метание теннисного мяча в цель	Пересказ рассказа В.Сухомлинского «Яблоко и рассвет» (В.В.Гербова а «Развитие речи в детском саду» с.42)	«Яблоко»	Беседа «Что я должен уметь» Метание мяча. ПИ «Вышибалы» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 17
<b>Октябрь</b>						
1	Блок «Прыжки» Занятие № 12 стр 17	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО	Мини-беседа «Кто может сдать нормативы ГТО?» ОРУ с гимнастическими палками Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Поменяй ноги», «Вперед прыгай, назад шагай» ПИ «Удочка»	«Тяпа и Топ сварили компот» (В.В.Гербова а «Развитие речи в детском саду» с.53)	«Фрукты»	Рассматривание иллюстраций «Сдача норм ГТО» ПИ «Удочка» Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Поменяй ноги»
2	Блок «Быстрота» Занятие № 15 Стр 21	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО	Мини-беседа «Первая ступень ГТО. Обязательные испытания.» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч в игре», «Встречный бег», «Кто быстрее». ПИ «Фигуры»	Заучивание стихотворения А.Фета «Ласточки пропали» (В.В.Гербова а «Развитие речи» с.28)	«Стая птиц»	Беседа «Что я буду сдавать по ГТО» Игровые упражнения «Не попадись», «Кто быстрее» ПИ «Фигуры»
3	Блок	Повторить	Мини-беседа	Чтение	«Мельниц	Рассматриван

	«Школа мяча» Занятие № 18 стр 23	упражнения с мячом; развивать точность броска. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО	«Первая ступень ГТО. Испытания по выбору» ОРУ с мячом Упражнения: «Метание теннисного мяча в корзину», «Броски мяча в пол и ловля его» Игровые упражнения: «Кто самый меткий». ПИ «Совушка»	сказки А.Ремизова «Хлебный голос» (В.В.Гербова «Развитие речи» с.34)	а»	ие иллюстраций «Испытания по выбору» Игровое упражнение «Кто самый меткий» ПИ «Совушка» Упражнения: «Метание теннисного мяча в корзину»
4	Блок «Гибкость» Занятие № 21 стр 25	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, повторить упражнение при ходьбе по повышенной опоре.	Мини-беседа «Какие у меня физические возможности» ОРУ на гимнастической скамейке Игровые упражнения: «Качалочка», «Маленький мостик», «Змея» ПИ «Не попадись»	Русские народные сказки. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.32)	«Сказочная зарядка»	Беседа «Что я могу» Игровые упражнения: «Качалочка», «Маленький мостик» ПИ «Не попадись»
<b>Ноябрь</b>						
1	Блок «Сила» Занятие № 24 стр 27	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Формировать у детей представления о получении знаков отличия ГТО.	Мини-беседа «Знаки отличия ГТО» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Не опоздай». Упражнения: - отжимание из упора лежа, - прыжки через предметы; - ходьба в приседе. ПИ «Удочка»	Лексические упражнения. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.44)	«По дорожке, по дорожке»	Раскрашивание картинок «Знаки ГТО» Упражнения: - прыжки через предметы; - ходьба в приседе ПИ «Удочка»
2	Блок «Прыжки» Занятие № 27 стр 31	Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с прыжками. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях	Мини-беседа «Обязательные испытания. Бег на 30 метров.» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Будь ловким», «Юла» Упражнение: - бег прыжками с одной ноги на другую	Лексические упражнения. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.49)	«Дни недели»	ДИ «Виды бега» ПИ «Мышеловка» МПИ «Затейники» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 4

		комплекса ГТО	ПИ «Мышеловка» МПИ «Затейники»			
3	Блок «Быстро та» Занятие № 30 стр 33	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО.	Мини-беседа «Обязательные испытания. Смешанное передвижение на 1000 метров» ОРУ с короткой скалкой Игровые упражнения: «Не задень», «Успей поймать», «Кто быстрее» ПИ «Не оставайся на полу» МПИ «Затейники»	Чтение сказки К.Паустовского «Тёплый хлеб» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.45)	«Колосок»	Беседа «Смешанное передвижение - это...» Игровые упражнения: «Кто быстрее» ПИ «Не оставайся на полу»
4	Блок «Школа мяча» Занятие № 33 стр 35	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО	Мини-беседа «Обязательные испытания. Отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Вышибалы», «Мяч на сторону противника» ПИ «По местам»	«Работа с иллюстрированными изданиями сказок». (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.50)	«Теремок»	Игровые упражнения: «Вышибалы», «Мяч на сторону противника» ПИ «По местам» ДИ «Виды спорта» Рассматривание дневника «Мой дневник ГТО» стр 6
5	Блок «Гибкость» Занятие № 36 стр 38	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий на гибкость тела. Формировать у детей представления о нормативах	Мини-беседа «Обязательное испытания. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» ОРУ без предметов Упражнения: - наклоны вперед из положения стоя и сидя, не сгибая ног, -маховые движения ногами –вперед, назад, в стороны - прыжки между предметами. Игровые упражнения:	«Лексические упражнения». (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с. 49)	«Звериная зарядка»	Чтение стихов про ГТО Игровые упражнения: «Гусеница» ПИ «Хитрая лиса» Рассматривание дневника «Мой дневник ГТО» стр 7

		обязательных испытаниях комплекса ГТО.	«Крокодил», «Гусеница» ПИ «Хитрая лиса» МПИ «Затейники»			
<b>Декабрь</b>						
1	Блок «Сила» Занятие № 3 стр 40	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; разучить упражнения на развитие силы мышц ног и рук. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Прыжок в длину с места» ОРУ в парах Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Тачка» Упражнение: -отжимание ПИ «Замри»	Чтение сказки К.Ушинского о «Слепая лошадь» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.54)	«Мы шагаем, мы шагаем»	ДИ «Прыжки» Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Тачка» ПИ «Замри» Рассматривание дневника «Мой дневник ГТО» стр 11
2	Блок «Прыжки» Занятие № 6 стр 42	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения в прыжках, на внимание. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Метание теннисного мяча» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Из кружка в кружок», «Кто дальше» Эстафета «Кенгуру» ПИ «Стой»	«Лексические упражнения» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с. 55)	«Белки»	ДИ «Метание» Игровое упражнение «Кто дальше» ПИ «Стой» Рассматривание дневника «Мой дневник ГТО» стр 8
3	Блок «Быстрота» Занятие № 9 стр 45	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса	Мини-беседа «Испытания по выбору. Поднимание туловища из положения лежа» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги не урони» ПИ «Чье звено скорее соберется»	Чтение сказки С.Маршака «Двенадцать месяцев» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с. 62)	«Мы протянем к солнцу руки»	ДИ «Найди отличия» ПИ «Чье звено скорее соберется» Игровые упражнения: «Кто быстрее»

		ГТО				
4	Блок «Школа мяча» Занятие № 12 стр 47	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании мяча на дальность. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Бег на лыжах» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит» ПИ «Снайперы»	«Здравствуй, гостья-зима» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.60)	«Чтобы сильным стать и ловким»	ДИ «Виды мячей» Игровое упражнение «Точный пас» ПИ «Снайперы» Рассматривание дневника «Мой дневник ГТО» стр 11
<b>Январь</b>						
2	Блок «Прыжки» Занятие № 18 стр 53	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; Игровое задание в метание снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками	Мини-беседа «Виды прыжков» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Кто дальше», «Веселые воробушки» «Ловишки на одной ноге» ПИ «Два Мороза»	«Новогодние встречи» (В.В.Гербова «Развитие в детском саду» с.58)	«Мы во двор гулять ходили»	Просмотр мультфильма про спорт Игровые упражнения: «Веселые воробушки», «Ловишки на одной ноге» ПИ «Два Мороза»
3	Блок «Лыжи» Занятие № 21 картотек а НОД № 40	Напомнить детям как правильно определять где правая лыжа, где левая. Учить ходьбе скользящим шагом.	Мини-беседа «Лыжный спорт как первая ступень в ГТО» Упражнения на лыжах: «Пружинка» «У кого меньше шагов»	Сочинение рассказа: заяц Бояка. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с. 59)	«Зайцы делают зарядку»	Спортивные загадки
4	Блок «Лыжи» Занятие № 24 картотек а НОД № 42	Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Мини-беседа «Пикировка лыжника» Ходьба на лыжах Передвижение по лыжне	Сказки Г.Х.Андерсена. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.85)	«Зимушка-зима»	ДИ «Четвертый лишний» Рисование рисунков «Лыжник»
<b>Февраль</b>						
1	Блок «Лыжи» Занятие № 27 картотек а НОД № 44	Повторить выполнение боковых шагов переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить	Мини-беседа «Виды лыж» Ходьба по учебной лыжне. Игровое задание «Шире шаг»	Чтение русской народной сказки «Снегурочка». (В.В.Гербова	«Лепим снежные комочки»	ДИ «Атрибуты и инвентарь лыжника» Просмотр мультфильма о спорте.

		ходьбу на лыжах скользящим шагом.		а «Развитие речи в детском саду» с. 79)		
2	Блок «Лыжи» Занятие № 30 картотека НОД № 46	Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Мини-беседа «Разные виды ходьбы на лыжах» Упражнения на лыжах: «Пружинка» Передвижение по учебной лыжне разными способами	Чтение былины «Илья Муромец и Соловей-разбойник» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.66)	«Мы теперь-богатыри»	ДИ «Зимние виды спорта» Раскрашивание картинок о спорте
3	Блок «Сила» Занятие № 33 стр 63	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу» ПИ «Карусель»	Чтение рассказа Л.Толстого «Прыжок» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.52)	«Кораблик»	Беседа «Режим дня» Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу» ПИ «Карусель» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 10
4	Блок «Гибкость» Занятие № 36 стр 65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить задание с метанием снежков, с прыжками	Мини-беседа «Правильная осанка шаг к здоровью» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Не попадись», «Паровозик», «Маленький мостик» ПИ «Затейники»	Чтение рассказа Е.Воробьева «Обрывок провода» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.69)	«Мы солдаты»	ДИ «Спортивное лото» Игровое упражнение: «Не попадись» ПИ «Затейники»
<b>Март</b>						
1	Блок «Прыжки» Занятие № 3 стр 72	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Мини-беседа «Правила поведения и техника безопасности в зимнее время года» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Воробушки на ветке» (прыжки на препятствие)	Сочиняем сказку про Золушку. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.72)	«Волшебное превращение»	Рассматривание картинок «Правила безопасности в зимнее время года» ПИ «Совушка»

			ПИ «Совушка»			
2	Блок «Школа мяча» Занятие № 6 стр 74	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость с заданием с мячом	Мини-беседа «Зимние виды спорта» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Мы веселые ребята», «Вышибалы», «Мяч на сторону противника». ПИ «Охотники и утки» МПИ «Тихо - громко»	Пересказ рассказа В.Бианки «Музыкант» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.68)	«Идёт медведь, шумит в кустах...»	ДИ «Зимние виды спорта» Игровые упражнения: «Мы веселые ребята», «Вышибалы», ПИ «Охотники и утки» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 14
3	Блок «Быстрота» Занятие № 9 стр 78	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Мини-беседа «Виды бега» ОРУ с гимнастической палкой Игровые упражнения: «Ловкие зайчата», «Лови, убегай» «Перемени предмет» ПИ «Горелки» МПИ «Круг-кружочек»	Чтение былины «Садко» (В.В.Гербова «Развитие речи» с.79)	«Дружно встанем 1,2,3»	Спортивное лото Игровые упражнения: «Ловкие зайчата», «Перемени предмет» ПИ «Горелки»
4	Блок «Школа мяча» Занятие № 12 стр 79	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Мини-беседа «Спортивные игры с мячом» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Попади в цель» ПИ «Охотники и утки» ДИ «Назови правильно мяч»	Чтение сказки В.Даля «Старик-годовик» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.72)	«Дни недели»	ДИ «Какие разные мячи» Художественное слово о мячах ПИ «Охотники и утки»
5	Блок «Прыжки» Занятие № 15 стр 81	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с прыжками	Мини-беседа «Спортивная форма атлета» ОРУ с мячом Прыжки в паре с гимнастической палкой Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Кто дальше» ПИ «Ловишки на	Повторение. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.70)	«Весёлые прыжки»	ДИ «Одень спортсмена» ПИ «Горелки» Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Кто дальше»

			одной ногое»			
	<b>Апрель</b>					
1	Блок «Сила» Занятие № 18 стр 83	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; упражнения с мячом, в прыжках	Мини-беседа «Виды метания» ОРУ с обручем Приседание (количество раз за 20 секунд) Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины» ПИ «Горелки»	«Лохматые и крылатые» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.78)	«Скачет шустрая синица»	Беседа «Метание» Игровое упражнение: «Пас ногой», «Пингвины» ПИ «Горелки» ДИ «Угадай вид спорта по силуэту»
2	Блок «Гибкость» Занятие № 21 стр 85	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ с флажками Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Змея» ПИ «Совушка» МПИ «Великаны и гномы»	Заучивание стихотворения П.Соловьёвой «Ночь и день» (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.73).	«Луна»	Беседа «Режим дня спортсмена» ПИ «Совушка» Игровое упражнение «Паровозик» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 14
3	Блок контроль-ных занятий Занятие № 24 стр 87	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	ДИ «Спортивное оборудование» ОРУ с мячом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Передача мяча в колонне» ПИ «Горелки» МПИ «Великаны и гномы»	Весенние стихи. (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с. 89)	«Краски весны»	ДИ «Лабиринт» ПИ «Горелки» Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Передача мяча в колонне» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 18
4	Блок контроль-ных занятий Занятие № 27 стр 89	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку;	Бег на 30 метров ОРУ с обручем Прыжки в длину с места Игровые упражнения: «Брось-поймай» «Пас на ходу» МПИ «Затейники»	Повторение (В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду» с.86)	«Цветок»	ДИ «Найди спортсмена по описанию» МПИ «Затейники» Двигательная активность «Брось – поймай» Заполнение дневника «Мой



		повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием				дневник ГТО» стр 11
<b>Май</b>						
1	Контрольное занятие	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке 2. Метание теннисного мяча в цель	Беседа о книжных иллюстрациях. Чтение рассказа В. Бианки «Май» (В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» с.90)	«Будем в классики играть»	ДИ «Найди отличия» Спортивное лото Рисование рисунков «Мы сдаем ГТО» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 7-8
2	Блок контрольных занятий Занятие № 30 стр 91	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, прыжках	Викторина ГТО Челночный бег ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Проведи мяч» «Ловкие прыгуны» ПИ «Мышеловка»	Заучивание стихотворения З. Александровой «Родина» (В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» с.86)	«Четыре стихии»	Беседа «Наша гордость» Игровое упражнение: «Ловкие прыгуны» ПИ «Мышеловка»
3	Блок контрольных занятий Занятие № 33 стр 93	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом, в прыжках	Мини-беседа «Летние виды спорта» ОРУ без предметов Поднимание туловища, лежа за 1 минуту Игровые упражнения: «Кто скорее до кегли», «Мяч водящему» «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку) ПИ «Горелки»	Пересказ рассказа Э. Шим «Очень вредная крапива» (В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» с.93)	«Во дворе растёт подсолнух»	ДИ «Летние виды спорта» Игровое упражнение: Мяч водящему» ПИ «Горелки» Заполнение дневника «Мой дневник ГТО» стр 15

№ не де ли	Физическая культура		
	Тема	цели и задачи обучения	Содержание образовательной деятельности
сентябрь			
1	Блок контроль- ных занятий. Занятие № 3 стр 12	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обогащать новыми знаниями дошкольников и формировать у детей представления о ВФСК ГТО.	Мини-беседа «Что такое ГТО? История возникновения комплекса ГТО» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины» Тест- беседа «Челночный бег 3х10» МПИ «Вершки и корешки»
2	Контроль -ное занятие	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке 2. Метание теннисного мяча в цель
3	Блок контроль- ных занятий. Занятие № 6 стр 16	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг друга; развивать внимание и быстроту движений. Развивать у старших дошкольников стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья средствами физической культуры.	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ с флажками Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч» Тест-беседа «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» ПИ «Совушка» МПИ «Великаны и гномы»
4	Блок контроль- ных занятий. Занятие № 9 стр 20	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Формировать у детей представления о ВФСК ГТО.	Знакомство с дневником дошкольника «Мой дневник ГТО» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди не задень» Тест- беседа «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ПИ «Совушка», МПИ «Летает не летает»
5	Блок «Прыжки » Занятие № 12 стр 23	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Формировать у детей представления о нормативах	Мини-беседа «Кто может сдать нормативы ГТО?» ОРУ с гимнастическими палками Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Поменяй ноги», «Вперед прыгай, назад шагай»

		обязательных испытаниях комплекса ГТО	ПИ «Удочка»
<b>октябрь</b>			
1	Блок «Быстрота» Занятие № 15 Стр 28	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаний комплекса ГТО	Мини-беседа «Первая ступень ГТО. Обязательные испытания.» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч в игре», «Встречный бег», «Кто быстрее». ПИ «Фигуры»
2	Блок «Школа мяча» Занятие № 18 стр 31	Повторить упражнения с мячом; развивать точность броска. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаний комплекса ГТО	Мини-беседа «Первая ступень ГТО. Испытания по выбору» ОРУ с мячом Упражнения: «Метание теннисного мяча в корзину», «Броски мяча в пол и ловля его» Игровые упражнения: «Кто самый меткий». ПИ «Совушка»
3	Блок «Гибкость» Занятие № 21 стр 35	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, повторить упражнение при ходьбе по повышенной опоре.	Мини-беседа «Какие у меня физические возможности» ОРУ на гимнастической скамейке Игровые упражнения: «Качалочка», «Маленький мостик», «Змея» ПИ «Не попадись»
4	Блок «Сила» Занятие № 24 стр 38	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Формировать у детей представления о получении знаков отличия ГТО.	Мини-беседа «Знаки отличия ГТО» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Не опоздай». Упражнения: - отжимание из упора лежа, - прыжки через предметы; - ходьба в приседе. ПИ «Удочка»
<b>ноябрь</b>			
1	Блок «Прыжки» Занятие № 27 стр 43	Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с прыжками. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаний комплекса ГТО	Мини-беседа «Обязательные испытания. Бег на 30 метров.» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Будь ловким», «Юла» Упражнение: - бег прыжками с одной ноги на другую ПИ «Мышеловка» МПИ «Затейники»
2	Блок «Быстрота»	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с	Мини-беседа «Обязательные испытания. Смешанное передвижение на 1000 метров» ОРУ с короткой скакалкой

	Занятие № 30 стр 46	остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО.	Игровые упражнения: «Не задень», «Успей поймать», «Кто быстрее» ПИ «Не оставайся на полу» МПИ «Затейники»
3	Блок «Школа мяча» Занятие № 33 стр 50	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО	Мини-беседа «Обязательные испытания. Отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Вышибалы», «Мяч на сторону противника» ПИ «По местам»
4	Блок «Гибкость» Занятие № 36 стр 54	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий на гибкость тела. Формировать у детей представления о нормативах обязательных испытаниях комплекса ГТО.	Мини-беседа «Обязательные испытания. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» ОРУ без предметов Упражнения: - наклоны вперед из положения стоя и сидя, не сгибая ног, - маховые движения ногами –вперед, назад, в стороны - прыжки между предметами. Игровые упражнения: «Крокодил», «Гусеница» ПИ «Хитрая лиса» МПИ «Затейники»
<b>декабрь</b>			
1	Блок «Сила» Занятие № 39 стр 58	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; разучить упражнения на развитие силы мышц ног и рук. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Прыжок в длину с места» ОРУ в парах Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Тачка» Упражнение: -отжимание ПИ «Замри»
2	Блок «Прыжки»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением	Мини-беседа «Испытания по выбору. Метание теннисного мяча» ОРУ без предметов

	Занятие № 42 стр 61	заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения в прыжках, на внимание. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Игровые упражнения: «Из кружка в кружок», «Кто дальше» Эстафета «Кенгуру» ПИ «Стой»
3	Блок «Быстро та Занятие № 45 стр 65	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Поднимание туловища из положения лежа» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги не урони» ПИ «Чье звено скорее соберется»
4	Блок «Школа мяча» Занятие № 48 стр 68	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании мяча на дальность. Формировать у детей представления о нормативах испытаний по выбору комплекса ГТО	Мини-беседа «Испытания по выбору. Бег на лыжах» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит» ПИ «Снайперы»
5	Блок «Прыжки» Занятие № 51 стр 72	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге враспынную; Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке	Мини-беседа «Виды бега» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Кто дальше», «Самый ловкий» «Ловишки на одной ноге» ПИ «Два Мороза»
<b>январь</b>			
2	Блок «Прыжки» Занятие № 54 стр 76	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; Игровое задание в метание снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками	Мини-беседа «Виды прыжков» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Кто дальше», «Веселые воробушки» «Ловишки на одной ноге» ПИ «Два Мороза»

3	Блок «Лыжи» Занятие № 57 картотек а НОД № 76	Напомнить детям как правильно определять где правая лыжа, где левая. Учить ходьбе скользящим шагом.	Мини-беседа «Лыжный спорт как первая ступень в ГТО» Упражнения на лыжах: «Пружинка» «У кого меньше шагов»
4	Блок «Лыжи» Занятие № 60 картотек а НОД № 83	Повторить выполнение боковых шагов переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Мини-беседа «Виды лыж» Ходьба по учебной лыжне. Игровое задание «Шире шаг»
<b>февраль</b>			
1	Блок «Лыжи» Занятие № 63 картотек а НОД № 86	Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Мини-беседа «Разные виды ходьбы на лыжах» Упражнения на лыжах: «Пружинка» Передвижение по учебной лыжне разными способами
2	Блок «Сила» Занятие № 66 стр 90	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони щайбу» ПИ «Карусель»
3	Блок «Гибкость» Занятие № 69 стр 93	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить задание с метанием снежков, с прыжками	Мини-беседа «Правильная осанка шаг к здоровью» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Не попадись», «Паровозик», «Маленький мостик» ПИ «Затейники»
4	Блок «Прыжки» Занятие № 72 стр 96	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить игровые упражнения с метанием снежков	Мини-беседа «Правила поведения и техника безопасности в зимнее время года» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Кто дальше», «Самый меткий» ПИ «Совушка»
<b>март</b>			
1	Блок «Прыжки» Занятие № 75 стр 101	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Мини-беседа «Правила поведения и техника безопасности в зимнее время года» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Воробушки на ветке» (прыжки на препятствие) ПИ «Совушка»
2	Блок «Школа	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать	Мини-беседа «Зимние вида спорта» ОРУ с мячом

	мяча» Занятие № 78 стр 108	ловкость с заданием с мячом	Игровые упражнения: «Мы веселые ребята», «Вышибалы», «Мяч на сторону противника». ПИ «Охотники и утки» МПИ «Тихо - громко»
3	Блок «Быстро та» Занятие № 81 стр 108	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Мини-беседа «Виды бега» ОРУ с гимнастической палкой Игровые упражнения: «Ловкие зайчата», «Лови, убегай» «Перемени предмет» ПИ «Горелки» МПИ «Круг-кружочек»
4	Блок «Школа мяча» Занятие № 84 стр 111	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Мини-беседа «Спортивные игры с мячом» ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Попади в цель» ПИ «Охотники и утки» ДИ «Назови правильно мяч»
5	Блок «Прыжки» Занятие № 87 стр 116	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с прыжками	Мини-беседа «Спортивная форма атлета» ОРУ с мячом Прыжки в паре с гимнастической палкой Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Кто дальше» ПИ «Ловишки на одной ноге»
<b>апрель</b>			
1	Блок «Сила» Занятие № 90 стр 119	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; упражнения с мячом, в прыжках	Мини-беседа «Виды метания» ОРУ с обручем Приседание (количество раз за 20 секунд) Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины» ПИ «Горелки»
2	Блок «Гибкость» Занятие № 93 стр 123	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Мини-беседа «Режим дня и гигиена спортсмена – залог победы» ОРУ с флажками Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Змея» ПИ «Совушка» МПИ «Великаны и гномы»
3	Блок контроль- ных занятий Занятие № 96 стр 126	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	ДИ «Спортивное оборудование» ОРУ с мячом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Передача мяча в колонне» ПИ «Горелки» МПИ «Великаны и гномы»

4	Блок контрольных занятий Занятие № 99 стр 130	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием	Бег на 30 метров ОРУ с обручем Прыжки в длину с места Игровые упражнения: «Брось-поймай» «Пас на ходу» МПИ «Затейники»
<b>май</b>			
1	Блок контрольных занятий Занятие № 102 стр 133	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, прыжках	Викторина ГТО Челночный бег ОРУ с мячом Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Проведи мяч» «Ловкие прыгуны» ПИ «Мышеловка»
2	Блок контрольных занятий Занятие № 105 стр 137	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом, в прыжках	Мини-беседа «Летние виды спорта» ОРУ без предметов Поднимание туловища, лежа за 1 минуту Игровые упражнения: «Кто скорее до кегли», «Мяч водящему» «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку) ПИ «Горелки»
3	Контрольное занятие	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке 2. Метание теннисного мяча в цель
4	Блок контрольных занятий Занятие № 108 стр 141	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить задания с мячом.	Мини – беседа «Виды мячей» ОРУ без предметов Игровые упражнения: «Кто больше», «Что я лучше умею» ПИ «Не оставайся на полу»