|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Утверждаю:** **Директор МБОО ПГО « Пульниковская НОШ»** **Шепелева Галина Алексеевна** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре**

**общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет)**

**на 2021-2022 учебный год**

 **Исполнитель:**

 **Астафьева Гузель Ильшатовна**

**С. Пульниково 2021 год.**

**Содержание**

|  |
| --- |
| **Содержание разделов программы** |
| **1. Целевой раздел** |
| 1.1 Пояснительная записка |
| 1.2 Цели и задачи реализации программы |
| 1.3 Принципы и подходы к реализации программы |
| 1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей  |
| 1.5 Планируемые результаты освоения программы |
| **2. Содержательный раздел** |
| 2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»  |
| 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средствреализации Программы |
| 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы |
| 2.4 Коррекционная работа |
| 2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников |
| **3. Организационный раздел** |
| 3.1 Описание условий реализации Программы |
| 3.2 Режим работы учреждения и режим дня |
| 3.3 Особенности традиционных событий, праздников,мероприятий |
| **4. Дополнительный раздел** |
| Краткая презентация Программы |

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа, по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБОО ПГО «Пульниковская НОШ» с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой : МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования».

 Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Обязательная часть** Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

**В части, формируемой участниками образовательных отношений**, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то 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 идах 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.).

**1.2. Цели и задачи реализации программы**

 ***Рабочая программа имеет цели:*** *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

***Задачи:***

* *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.*

**Срок реализации** 2021-2024 учебные годы.

**1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

 В основе Программы заложены следующие основные принципы:

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
* строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

 **В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянииздоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяетструктурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.**

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.

**От 3 до 4 лет; От 4 до 5 лет; От 5 до 6 лет; От 6 до 7 лет.**

**1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

**Целевые ориентиры.**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

* ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».**

*Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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 наносящем ущерба организму:*

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

**-** развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице.

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета;лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов ***физического развития*** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

**Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»**

*Цели:*

* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Совместная деятельность с****педагогом**   | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьёй** |
| Интегрированная детская деятельность | Утренняя гимнастика   |     | Утренняя гимнастика |
| Игры | Подвижные игры  | Самостоятельные подвижныеигры и игровые упражнения | Совместные физкультурные досуги и праздники |
| Игровые упражнения | Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздникиНеделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком. | Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.) | Совместные занятия спортом. Семейный туризм |

**2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств**

**реализации Программы**

 Методические рекомендации «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста от 2-9 лет» \ Т.А.Тарасова ,2006г., «Физическое воспитание в детском саду от 2-7 лет» \ Э.Я. Степаненкова, 2005г.

В методическом пособии представлена авторская программа и технология ее реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

* формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
* содействие развитию двигательных способностей;
* воспитание положительных морально-волевых качеств;
* формирование привычек здорового образа жизни.

**2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

 Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

**2.4. Коррекционная работа**

 . В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

 *Цель коррекционно-развивающей работы* – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

 Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников**

**Работа с родителями.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* + Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
	+ Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
	+ Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, создание библиотеки (медиатеки).
	+ Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

 **«Физическая культура»**

* + Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
	+ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
* Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
	+ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
	+ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
	+ Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
	+ Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду .

**3. Организационный раздел**

**3.1. Описание условий реализации Программы**

 В ОО для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований используется групповая комната или площадка в теплое время года.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

**Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления****развития детей** | **Методические пособия** | **Наглядно-дидактические****пособия** |
| **Обязательная часть** |
| Физическое развитие | Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2009. Необычные физические занятия / авт.-сост. Е. И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.  |

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

**3.2.Режим работы учреждения и режим дня.**

 Режим работы группы детского сада:

- пятидневная рабочая неделя,

- 10,5-часовое пребывание детей (время работы: с 7.30 до 18.00),

- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.3648-20.

**3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

 Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно ­ образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ОО, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Спортивный праздник «Зов джунглей»;

- Новогодний праздник;

- Праздник «Зимние забавы»;

- Праздник «Богатырские потешки»

- Праздник «Дюймовочка»;

- Праздник народной игры;

- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;

- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

- Праздник «Лето».

**4. Дополнительный раздел**

**Краткая презентация программы**

 Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС воспитателем на основе образовательной программы ООП ДО и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

 Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

 Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.

 ***Рабочая программа имеет цели:*** *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

***Задачи:***

* *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.*

 В основе Программы заложены следующие основные принципы:

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
* строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

 **В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянииздоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**Приложение 1**

 **Сетка занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения ООД** | **Название группы** | **Место проведения** |
| ***Вторник*** |
| 15.30-16:30 | Разновозрастная группа |
|  |  |
| ***Пятница*** |
| 15.30-16.30 | Разновозрастная группа |
|  |  |

**Приложение 2**

**Комплексно-тематическое планирование** **от 3 до 4 лет.**

 **СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. |
| **Вводная часть** | Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя. |
| **ОРУ** | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | С мячомЭ.Я. Степаненкова  | С кубикомЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** |  Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см). | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). | Прокатывание мячей. | Ползание с опорой на ладони и колени. |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне»,«Пойдём в гости» | «Птички» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| **Малоподвижные игры** | «Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала». | «Найдем птичку» | «Сорви яблоко» | «Найдем жучка» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | Э.Я. Степаненкова  | На стульчикахЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;2. Прыжки. | 1. Прыжки из обруча в обруч;2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)43. бег по залу в разных направлениях. | 1 Прокатывание мячей в прямом направлении;2. Ползание между предметами не задевая их | 1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»  |
| **Подвижные игры** | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробушки» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | «Машины поехали в гараж» | Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой | Имитация «Деревья икустарники» (низкий, высокий) |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1 - 2-я неделя** | **3 - 4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | С ленточкамиЭ.Я. Степаненкова  | С обручемЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | С флажкамиЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»  | 1. Прыжки через «болото»;2. прокати мяч «точный пас»; | 1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание). | 1. Игровое задание «Паучки» (ползание);2. Упражнение в сохранении равновесия. |
| **Подвижные игры** | «Птички» | «Кот и воробышки» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| **Малоподвижные игры** | «Найдем птичку» | «Где спрятался цыпленок»  |  «Назови одежду и обувь» (игры с мячом) | Ходьба в колонне по одному за комаром. |

 **ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1 - 2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | С кубикамиЭ.Я. Степаненкова  | С мячомЭ.Я. Степаненкова  | С кубикамиЭ.Я. Степаненкова  | На стульчикахЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах). | 1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу | 1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.). | 1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» );2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику») |
| **Подвижные игры** | «Коршун и птенчики» | «Котята и щенята» | «Снежинки-пушинки» | «Птица и птенчики» |
| **Малоподвижные игры** | «Найдем птенчика» | «Кошечка крадется» | «Найдем Снегурочку» | «Найдем птенчика» |

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Э.Я. Степаненкова  | С обручемЭ.Я. Степаненкова  | С кубикомЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку». | 1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны». | 1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы«Медвежата». | 1. ползание под дугу, не касаясь руками пола;2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.  |
| **Подвижные игры** | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» | «Найди свой цвет» | «лохматый пес» |
| **Малоподвижные игры** | «Найдем птенчика». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Цветочек»,(имитация «Как распускается цветочек») |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1 - 2-я неделя** | **3 - 4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | С кольцомЭ.Я. Степаненкова  | С малым обручемЭ.Я. Степаненкова. | С мячомЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»). | 1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»;2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!» | 1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; | 1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»;2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске). |
| **Подвижные игры** | «Найди свой цвет» | «К куклам в гости» | «Воробушки и кот» | «Лягушки» |
| **Малоподвижные игры** | Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них) | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Доктора» | «Назови, кем работают родители» (игра с мячом) |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3 - 4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | С кубикомЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  | С мячомЭ.Я. Степаненкова  | Без предметовЭ.Я. Степаненкова  |
| **Основные виды движений** | 1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах. | 1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)2. катание мячей друг другу «Точно в руки» | 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»;2. ползание по скамейке «Муравьишки». | 1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками. |
| **Подвижные игры** | Эстафетная игра «Собери набор» | «Подарки» | «Зайка серый умывается» | «Солнечный зайчик» |
| **Малоподвижные игры** | «Пузыри в стакане» | «Эхо» | «Найди зайку» | «Воздушный шар» |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1 - 2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5 -я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | На скамейке с кубикамиПензулаева Л.И.  | Пензулаева Л.И.  | Без предметовПензулаева Л.И.  | С обручемПензулаева Л.И.  |
| **Основные виды движений** | 1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.));2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку». | 1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги;2. прокатывание мячей «Точный пас» | 1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | 1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их.2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.  |
| **Подвижные игры** | «Тишина» | «По ровненькой дорожке» | «Мы потопаем ногами» | «Огуречик, огуречик» |
| **Малоподвижные игры** | Пальчиковая гимнастика «Семья» | Пальчиковая гимнастика «Семья» | Ходьба в колонне по одному | «Поезд» |

 **МАЙ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3 - 4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | С кольцом от кольцебросаПензулаева Л.И.  | С мячомПензулаева Л.И.  | С флажкамиПензулаева Л.И.  | Без предметовПензулаева Л.И.  |
| **Основные виды движений** | 1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.);2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см. | 1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»;2. прокатывание мяча друг другу. | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками42. ползание по скамейке на четвереньках. | 1. лазание на наклонную лесенку;2. ходьба по доске руки на пояс |
| **Подвижные игры** | «Поймай комара» | «Воробышки и кот» | «Пятнашки с ленточками» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | Пальчиковая гимнастика «Семья» | «Давайте вместе с нами» | «Солнышко лучистое» | «Воздушный шар» |

**Перспективное планирование от 3 до 4 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц****неделя** | **Тема ООД** | **ООД (различные виды деятельности)** | **Использованная литература** |
| ***Сентябрь******(1неделя)*** | Ходьба. Равновесие.Ходьба. Ориентировка в пространстве.Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.(на воздухе) | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость. Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах на месте. Воспитывать сдержанность. | Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в детском саду от 3-4 лет. |
| ***Сентябрь (2неделя)*** | Прокатывание мяча.Прокатывание мяча. Прыжки.Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки.(на воздухе) | Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм. Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие. |  |
| ***Сентябрь (3неделя)*** | Ползанье. Ходьба. Бег в колонне по одному.Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».Прыжки, прокатывание мяча. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость.Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей. Воспитывать любовь к физической культуре. |  |
| ***Сентябрь (4неделя)*** | Ходьба и бег. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии.(на воздухе) | Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность. Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре.Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре. |  |
| ***Октябрь (1неделя)*** | Равновесие. Прыжки через шнур. Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу.(на воздухе) | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Воспитывать любовь к физической культуре.Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мяч брошенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость. |  |
| ***Октябрь (2неделя)*** | Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.Прыжки из обруча в обруч. Проталкивание мяча до ориентира.Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие.(на воздухе) | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе. |  |
| ***Октябрь (3неделя)*** | Прокатывание мяча. Ползание.Прокатывание мяча. Равновесие.Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками.(на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии. Воспитывать трудолюбие.Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту. |  |
| ***Октябрь (4неделя)*** | Ползание. Упражнение в равновесии.Ползание. Равновесие.Ходьба. Бег. Равновесие.(на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к труду.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре. |  |
| ***Октябрь (5неделя)*** | Катание мячей.Игровые упражнения с мячом.Равновесие. Прыжки. | Продолжать закреплять навыки в катании мячей. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству. Воспитывать дружелюбие.Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках. Учить играть дружно. Воспитывать трудолюбие.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре. |  |
| ***Ноябрь (1неделя)*** | Ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением. Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира. | Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Воспитывать смелость в подвижной игре «Мыши в кладовой».Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч , учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость. |  |
| ***Ноябрь (2неделя)*** | Игровые упражнения с прыжками и бегом.(на воздухе)Прокатывание мяча между предметами. Ползание между предметами.Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета. | Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро, становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения. |  |
| ***Ноябрь (3неделя)*** | Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие.(на воздухе)Ползание. Равновесие (ходьба по мостику). Ползание. Равновесие (ходьба по тропинке). | Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии. Учить ходьбе в колонне по одному между предметами. Воспитывать быстроту реакции , смелость в подвижных играх.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.Закреплять упражнения в ходьбе с выполнением задания. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании , развивая координацию движения в равновесии. Воспитывать трудолюбие. |  |
| ***Ноябрь (4неделя)***  | Равновесие. Прыжки с продвижением.Равновесие. Прыжки на месте.Ходьба между предметами. Метание на дальность.(на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать смелость в подвижной игре «Коршун и птенчики».Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве и прыжках на месте. Воспитывать смелость.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Воспитывать дружелюбие. |  |
| ***Декабрь (1неделя)*** | Прокатывание мяча. Ползание под дугу.Прокатывание мяча. Ползание под шнур.Равновесие. Метание.(на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под шнур. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание. Воспитывать доброжелательное отношение. |  |
| ***Декабрь (2неделя)*** | Ползание по доске. Равновесие (ходьба по доске).Ползание по доске. Равновесие (ходьба по узкой дорожке).Игровые упражнения с метанием. Равновесие.(на воздухе) | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать смелость в подвижной игре.Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке. Воспитывать смелость, доброту.Повторить игровые упражнения с метанием, в равновесии. Повторить игру «Зайка беленький». Воспитывать любовь к физической культуре и спорту. |  |
| ***Декабрь (3неделя)*** | Равновесие. Прыжки.Ходьба и бег по кругу. Метание.Прыжки. Прокатывание мяча. | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. Воспитывать смелость в подвижной игре.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании. Воспитывать активность в игровых упражнениях. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.  |  |
| ***Январь (2неделя)*** | Прыжки. Прокатывания мяча вокруг предмета.Прыжки через линии. Метание в вертикальную цель.(на воздухе)Прокатывание мяча друг другу. Ползание до предмета. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать координацию движения. Воспитывать смелость в игре «Птица птенчики».Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии, в метании в цель, Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать желание заниматься физической культурой. |  |
| ***Январь (3неделя)*** | Прокатывание мяча друг другу. Ползание под дугу.Метание на дальность. Катание на санках.(на воздухе)Ползание под дугу. Равновесие. | Закрепить умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании под дугу, развивая координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на санках. Воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать смелость в подвижной игре «Лохматый пёс». |  |
| ***Январь (4неделя)***  | Ползание. РавновесиеМетание в вертикальную цель. Катание на санках.(на воздухе)Равновесие. Прыжки. | Закрепить умение действовать по сигналу, ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Воспитывать желание заниматься физической культурой.Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к физической культуре. |  |
| ***Январь (5неделя)*** | Равновесие. Прыжки с продвижением вперёд.Игровые упражнения с ходьбой и бегом.(на воздухе)Прыжки с высоты. Прокатывание мяча между предметами. | Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие.Повторить игровые упражнения «Веселые снежинки», «Зайка беленький». Воспитывать представление о здоровом образе жизни.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие. |  |
| ***Февраль (1неделя)*** | Прыжки с высоты. Прокатывание мяча друг другу.Игровые упражнения с прыжками и бегом.(на воздухе)Бросание мяча. Ползание под шнур. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу.Упражнять в игровых упражнениях с прыжками и бегом. Воспитывать самостоятельность.Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Воспитывать смелость. |  |
| ***Февраль (2неделя)*** | Бросание мяча. Ползание под шнур.Игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках .(на воздухе)Лазание под дугу. Равновесие. | Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой.Повторить игровые упражнения в равновесии беге и прыжках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать ловкость.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Воспитывать дружелюбие. |  |
| ***Февраль*** ***(3 неделя)*** | Лазание под дугу. Равновесие.Равновесие. Прыжки между предметами.Равновесие. Прыжки через шнур. | Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в лазании под дугу; в равновесии при ходьбе между кубиками.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать любовь к физкультуре.Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. |  |
| ***Февраль******(4неделя)*** | Игровые упражнения с ходьбой, прыжками и бегом. (на воздухе)Прыжки. Катание мячей друг другу.Прыжки. Катание мячей друг другу. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивая ловкость, В прыжках на двух ногах и беге врассыпную. Воспитывать смелость.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать умение играть дружно.Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. |  |
| ***Февраль*** ***(5 неделя)*** | Игровые упражнения с прыжками, бегом и на равновесие.(на воздухе)Бросание мяча. Ползание по доске. Бросание мяча. Ползание по скамейке. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании по доске. Воспитывать вежливость.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.  |  |
| ***Март******(1 неделя)*** | Игровые упражнения с прыжками. Игровые задания с бегом.(на воздухе)Ползание. Ходьба на повышенной опоре.Ползание. Ходьба с перешагиванием через шнуры. | Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность.Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре. |  |
| ***Март******(2 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом и прыжками.(на воздухе)Равновесие. Прыжки через шнуры.Равновесие. Прыжки в длину с места. | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смелость.Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места. |  |
| ***Март******(3 неделя)*** | Упражнения с бегом, прыжками и равновесием.(на воздухе)Прыжки. Прокатывание мячей.Прыжки. Бросание мяча об пол. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием. Воспитывать дружелюбие.Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость. |  |
| ***Март******(4 неделя)*** | Игровые упражнения с прыжками и бегом.(на воздухе)Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке.Бросание мяча вверх.Ползание по доске. | Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать доброжелательность.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске. |  |
| ***Апрель******(1 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель.(на воздухе)Ползание. Равновесие.Ползание. Равновесие. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. Воспитывать чувство собственной безопасности.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.Воспитывать самостоятельность. |  |
| ***Апрель******(2 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.(на воздухе)Равновесие. Прыжки через шнуры.Равновесие. Прыжки из обруча в обруч. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Воспитывать дружеские взаимоотношения.Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре.Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту. |  |
| ***Апрель******(3 неделя)*** | Ходьба. Игровые упражнения с бегом и прыжками.(на воздухе)Прыжки. Прокатывание мячей друг другу.Прыжки. Прокатывание мячей. | Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.Воспитывать любовь к подвижным играм.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать смелость. |  |
| ***Апрель******(4 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.(на воздухе)Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Развивать ловкость. Воспитывать самостоятельность.Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать желание заниматься спортом.Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по доске. Воспитывать культуру поведения.  |  |
| ***Май******(1 неделя)*** | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки.(на воздухе)Лазание. Равновесие.Лазание. Равновесие. | Повторить ходьбу и бег врассыпную с использованием всей площадки. Упражнять в беге, прыжках. Воспитывать доброжелательность.Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке.Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по гимнастической стенке.Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость. |  |
| ***Май******(2 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.(на воздухе) | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения. |  |
| ***Май*** ***(3 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.(на воздухе) | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения. |  |
| ***Май******(4 неделя)*** | Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.(на воздухе) | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения. |  |

**Приложение 3**

**Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет**

|  |
| --- |
|  |

**сентябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметовПензулаева Л. И.  | Без предметовПензулаева Л. И. | С мячомПензулаева Л. И.  | С гимнастической палкойПензулаева Л. И.  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Запрещенное движение» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Тише едешь – дальше будешь» | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/ неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметовПензулаева Л .И. | С гимнастической палкойПензулаева Л. И.  | С малым мячомПензулаева Л.И. | С обручемПензулаева Л. И. |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползаниечерез препятствие 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»  |
| **Малоподвижные игры** | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «Овощи и фрукты» |  «Вершки и корешки» | «Летает-не летает». |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | С малым мячомПензулаева Л.И.  | Без предметаПензулаева Л.И. | С мячом большого диаметраПензулаева Л.И. | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Круговая лапта» | «Платочек» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Пропавшие ручки» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям. |
| **Вводная часть** |  Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | С обручемПензулаева Л.И. | С флажкамиПензулаева Л.И. | Без предметовПензулаева Л.И. | Без предметовПензулаева Л.И. |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Мороз Красный нос» | «Уголки» | «Ключи» | «Два Мороза» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба «Конькобежцы» | «Береги мебель» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) | Игровое упражнение «Снежная королева» |

 **ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я - 2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С кубикамиПензулаева Л.И. | Со шнуромПензулаева Л.И. | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. | С обручемПензулаева Л.И.  |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Совушка» | «Звериная зарядка» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | «Почта» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С гимнастической палкойПензулаева Л.И. | С большим мячомПензулаева Л.И. | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. | Без предметовПензулаева Л.И.  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Автомобили» | «Охотники и зайцы» | «У солдат порядок строгий» | «Запрещенное движение» |
| **Малоподвижные игры** | «Поезд» | «Четыре стихии». | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | С малым мячомПензулаева Л.И. | Без предметовПензулаева Л.И. | С кубикамиПензулаева Л.И. | С обручемПензулаева Л.И. |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Пожарные на ученье» | «Зайка серый умывается» |
| **Малоподвижные игры** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Упражнение «Лучистые глазки» |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | С гимнастической палкойПензулаева Л.И. | С короткой скакалкойПензулаева Л.И. | С малым мячомПензулаева Л.И. | Без предметовПензулаева Л.И.  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. Ползание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвижные игры** | Забавное упражнение «Березка» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Народная игра «12 палочек» |

**МАЙ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметовПензулаева Л.И. | Пензулаева Л.И. | С мячомПензулаева Л.И. | С обручемПензулаева Л.И. |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» |
| **Малоподвижные игры** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра с парашютом |

**Перспективное планирование от 4 до 5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Тема ООД** | **ООД (различные виды деятельности)** | **Использованная литература** |
| ***Сентябрь******1 неделя*** | Ходьба. Равновесие. | **1.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.**2**.Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.**3.** (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет.  |
| ***2 неделя*** | Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.  | **1**.Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.**2.** Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.**3.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***3 неделя*** | Прыжки.Равновесие. | **1**. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.**2**. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами. **3**. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***4 неделя*** | Ходьба, бег. | **1.** Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**2**. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.**3**. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***Октябрь******1 неделя*** | Ходьба, прыжки с места. | **1.**Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.**2.**Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.**3.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***2 неделя*** | Ходьба, прыжки с места. | **1.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.**2.** Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.**3.**Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***3 неделя*** | Ходьба, прыжки с места. | **1**. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.**2.**Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.**3.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***5 неделя*** | Ходьба, прыжки с места. | **1.**Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***Ноябрь******1 неделя*** | Ходьба и бег с изменением направления. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.**3.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***2 неделя*** | Ходьба и бег с изменением направления. | 1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу2. Закреплять умение подлезать под припятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***3 неделя*** | Ходьба и бег с изменением направления. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Пензулаева Л.И.  |
| ***4 неделя*** | Ходьба и бег с изменением направления. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании  на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***Декабрь******1 неделя*** | Ходьба, лазание | 1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координациюдвижений в прыжках через препятствие.2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.3.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***2 неделя*** | Прокатывание мячей. | 1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 3.Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. |
| ***3 неделя*** | Ходьба, метание. | 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.3.Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | Пензулаева Л.И.  |
| ***4 неделя*** | Перестроение, метание. | 1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | Пензулаева Л.И.  |
| ***Январь******1 неделя*** | Ходьба, прокатывание мяча. | 1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;  2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.3Повторение игровых упражнений на закрепление.                                     | Пензулаева Л.И. |
| ***2 неделя*** | Ходьба, бег. | 1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика. | Пензулаева Л.И.  |
| ***3 неделя*** | Прокатывание мяча. | 1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. | Пензулаева Л.И.  |
| ***4 неделя*** | Ползание. | 1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен,В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. | Пензулаева Л.И. |
| ***Февраль******1 неделя*** | Лазание. | 1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.3.Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах  с продвижением вперед между предметами (3 м) | Пензулаева Л.И.   |
| ***2 неделя*** | Прыжки. | 1-2.  Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Пензулаева Л.И.  |
| ***3 неделя*** | Метание. | 1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча  2-мя руками, в ползании на четвереньках3. Упражнять в метании на дальность.Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку»,Подвижная игра «Мороз –Красный Нос» | Пензулаева Л.И.  |
| ***4 неделя*** | Метание. | 1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.3.  Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. | Пензулаева Л.И. |
| ***Март******1 неделя*** | Спрыгивания на мягкую поверхность. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья3. Развивать ловкость и глазомер,Упражнять в беге;Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | Пензулаева Л.И.  |
| ***2 неделя*** | Бег с препятствиями. | 1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,- в прыжках в длину с места,- в бросании мячей через сетку.3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке.Повторить прокатывание мяча между предметами. | Пензулаева Л.И.   |
| ***3 неделя*** | Ходьба, бег. | 1-2. Упражнять:– в ходьбе и беге по кругу;– с выполнением задания,- в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.3. Упражнять детей в беге на выносливость,- в ходьбе и беге между предметами,-в прыжках на одной ноге попеременно. | Пензулаева Л. И.  |
| ***4 неделя*** | Ходьба, бег. | 1-2. Упражнять:- в ходьбе и беге врассыпную,-с остановкой по сигналу воспитателя,-ползание по скамейке «по-медвежьи»,- в равновесии и прыжках.3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,- с мячом,- в равновесии и в прыжках. | Пензулаева Л.И.  |
| ***Апрель******1 неделя*** | Ходьба, бег. | 1-2. Упражнять- в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную;- в равновесии и в прыжках.3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,- в прокатывании обручей,- в упражнениях с мячами. | Пензулаева Л.И.  |
| ***2 неделя*** | Ходьба, бег, прыжки. |  1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении  занимать правильное и.п.,  в прыжках в длину с места.3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании. | Пензулаева Л.И.  |
| ***3 неделя*** | Ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча. | 1-2.Упражнять:– в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,- в ползании на четвереньках.Развивать:- ловкость и глазомер при  метании на дальность.3.  Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Пензулаева Л.И. |
| ***4 неделя*** | Равновесие. | 1-2.Упражнять:- в ходьбе и беге врассыпную,- в равновесии и прыжках.3. Упражнять  в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. | Пензулаева Л.И. |
| ***Май******1 неделя*** | Ходьба, прыжки, равновесие. | 1-2. Упражнять:– в ходьбе парами,-в сохранении устойчивого равновесия  по уменьшенной площади опоры,- в прыжках в длину с места.3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, | Пензулаева Л.И.  |
| ***2 неделя*** | Ходьба, прыжки, равновесие | 1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.3.  Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. | Пензулаева Л.И.  |
| ***3 неделя*** | Ходьба, прыжки, равновесие, метание. | 1-2.Упражнять:-в ходьбе с высоким подниманием колена;-в беге врассыпную;- в ползании по скамейке на животе;- в метании предметов в вертикальную цель.3.  Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | Пензулаева Л.И.   |
| ***4 неделя*** | Ходьба, прыжки, равновесие, метание. | 1-2.Упражнять:– в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | Пензулаева Л.И.  |

**Приложение 4**

**Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С осенними листочками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения«Дует, дует ветерок» | «Дерево, кустик, травка» |

 **ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой |  С султанчиками (под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | Эстафета «Сбор урожая» | «Перелет птиц» |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Затейники» | «Съедобное – не съедобное» | «Летает-не летает» |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Лошади» | «Хитрая лиса» | «Круговая лапта» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «У жирафов» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Мороз красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Уголки» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба «Конькобежцы» | «Звериная зарядка» | «Береги мебель» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Ловля обезьян»» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафов» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой рукой4. Ползание по пластунские до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Удочка» | «У солдат порядок строгий» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Море волнуется» | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2 Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Гуси-лебеди» | «Медведь и дети» |
| **Малоподвижные игры** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Море волнуется» |  «Воздушный шар» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом  | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» |
| **Малоподвижные игры** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |

**Перспективное планирование от 5 до 6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Тема ООД** | **ООД (различные виды деятельности)** | **Использованная литература** |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |
|  | «Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.» | - продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную;-развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;-воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки» | -учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;-продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;-воспитывать любовь к физическому развитию. | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча» | -разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;-повторить бег с преодолением препятствий;-развивать координацию движений при перебрасывании мяча;-воспитывать у детей усердность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  | «Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »  | -продолжать учить ходьбе парами;-повторить лазанье в обруч;- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами» | -учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;-развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки» | -продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом» | -учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону;-развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;-упражнять в ползании и переброске мяча;  -воспитывать интерес к играм с мячом | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег врассыпную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия» | -продолжать учить детей ходьбе и беге врассыпную;-учить ловить мяч;-развивать ловкость и глазомер;-повторить ползание по гимнастической скамейке;-упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  | «Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо» | -продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;-развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;-упражнять в прыжках с ноги на ногу;-учить забрасывать мяч в кольцо;  | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии» | - продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;-развивать умение перебрасывать мяч друг другу;-повторить задание в равновесии;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»  | -упражнять детей в непрерывном беге;-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;-повторить задания в прыжках и с мячом;-воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча» | -продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;-развивать ловкость и глазомер;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева Стр.75 Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами» | - повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;-разучить прыжок в высоту с разбега;-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;- воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание» | -повторить ходьбу и бег по кругу;-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;-развивать прыжки и метание в цель;- воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей» | -повторить ходьбу и бег между предметами;-разучить прыжки с короткой скакалкой;-развивать и упражнять в прокатывании обручей;- воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча» | -упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега;-развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  |  «Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами» | -продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;-развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;-повторить прыжки между предметами;-воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет». |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |

**Приложение 5**

**Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С осенними листочками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения«Дует, дует ветерок» | «Дерево, кустик, травка» |

 **ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой |  С султанчиками (под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | Эстафета «Сбор урожая» | «Перелет птиц» |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Затейники» | «Съедобное – не съедобное» | «Летает-не летает» |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Лошади» | «Хитрая лиса» | «Круговая лапта» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «У жирафов» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Мороз красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Уголки» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба «Конькобежцы» | «Звериная зарядка» | «Береги мебель» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я/5-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Ловля обезьян»» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафов» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой рукой4. Ползание по пластунские до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Удочка» | «У солдат порядок строгий» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Море волнуется» | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2 Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Гуси-лебеди» | «Медведь и дети» |
| **Малоподвижные игры** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Море волнуется» |  «Воздушный шар» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы**  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом  | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» |
| **Малоподвижные игры** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |

**Приложение 9**

**Перспективное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Тема ООД** | **ООД (различные виды деятельности)** | **Использованная литература** |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |
|  | Диагностическая обследование | -выявление умений и навыков |  |
|  | «Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.» | - продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную;-развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;-воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки» | -учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;-продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;-воспитывать любовь к физическому развитию. | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча» | -разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;-повторить бег с преодолением препятствий;-развивать координацию движений при перебрасывании мяча;-воспитывать у детей усердность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  | «Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »  | -продолжать учить ходьбе парами;-повторить лазанье в обруч;- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами» | -учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;-развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки» | -продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом» | -учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону;-развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;-упражнять в ползании и переброске мяча;  -воспитывать интерес к играм с мячом | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег врассыпную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия» | -продолжать учить детей ходьбе и беге врассыпную;-учить ловить мяч;-развивать ловкость и глазомер;-повторить ползание по гимнастической скамейке;-упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  | «Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо» | -продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;-развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;-упражнять в прыжках с ноги на ногу;-учить забрасывать мяч в кольцо;  | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии» | - продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;-развивать умение перебрасывать мяч друг другу;-повторить задание в равновесии;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»  | -упражнять детей в непрерывном беге;-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;-повторить задания в прыжках и с мячом;-воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча» | -продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;-развивать ловкость и глазомер;-воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами» | - повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;-разучить прыжок в высоту с разбега;-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;- воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание» | -повторить ходьбу и бег по кругу;-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;-развивать прыжки и метание в цель;- воспитывать целеустремленность | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей» | -повторить ходьбу и бег7 между предметами;-разучить прыжки с короткой скакалкой;-развивать и упражнять в прокатывании обручей;- воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча» | -упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега;-развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |
|  |  «Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами» | -продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;-развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;-повторить прыжки между предметами;-воспитывать любовь к физическому развитию | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.6-7 лет». |