

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом  
№64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
(Е.В.Тимофеева)  
Приказ №120 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре Егоровой Марии Михайловне  
Группа: старшего возраста, (5-6 лет)**

**Санкт-Петербург  
2021**

## Содержание

		<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>1.Целевой раздел рабочей программы</b>	
	Пояснительная записка	
	Цель	3
	Задачи	3
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	3
	Срок реализации рабочей программы	3
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	4
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	4
2.2	Перспективное планирование физического развития	7
2.3	Планирование физкультурных досугов и праздников.	29
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	30
2.5	План консультаций для воспитателей	30
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.2	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	31

## **Целевой раздел.**

### **Пояснительная записка.**

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной деятельности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком. Большое место уделяется формам работы с родителями воспитанников, использование которых помогает педагогам успешно реализовывать общеобразовательную программу дошкольного образования.

Для реализации программы не требуется каких-то особых условий, нестандартного материально-технического обеспечения. Она может быть реализована педагогами на существующей у дошкольной организации материально-технической базе, при условии соответствия ее действующим государственным стандартам и требованиям.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Ребенок овладевает основными способами деятельности, проявляет самостоятельность в разных видах деятельности, способен выполнять лидерские и исполнительские функции., владеет разными формами и видами игры, может соблюдать правила безопасного поведения. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить, и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **(5-6 лет)**

К концу года дети должны уметь: ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживать за лыжами. Кататься на самокате. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Плавать (произвольно).

### **Содержательный раздел.**

#### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

Старшая группа (5-6 лет).

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3раза по 10м. Бег на скорость: 20м

примерно за 5-5,5 секунды (к концу года-30м за 7,5-8,5секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Круговое движение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40прыжков 2-3раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног; приподнимать и опускать

их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх – вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннели», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Перспективное планирование для старшей группы.**

<b>Основные виды движений</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
Ходьба	Обычная, на носках (руки за голову), на пятках. Ходьба с перестроением.	На наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра). С выполнением заданий.	На носках, на пятках, на наружных сторонах стопы. С преодолением препятствий.
Бег	Обычный, на носках. Через предметы. Кружения парами. Мелким и широким шагом.	С высоким подниманием колен (бедра). В колонне по одному, по два (парами)	Врассыпную. С остановкой. Непрерывный бег в течении 1.5 – 2 мин. в медленном темпе
перестроение	В колонну по одному, по двое. Равнение в затылок. Размыкание в колонне.	В колонну по одному, в шеренгу. Равнение в колонне. Размыкание в шеренге.	В круг. Равнение в шеренге. Размыкание в колонне.
Ползание, лазание	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.	Ползание на четвереньках в чередовании с переползанием через препятствия.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч.
Прыжки	На месте на двух ногах ( 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).	На одной ноге на правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед.
Движения с мячом	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10 раз).	Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	Одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз). Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.
равновесие	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3 см).	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с приседанием на середине.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комп.№1, №2	Комп.№3, №4	Комп.№5, №6

<b>Подвижные игры, малоподвижные игры.</b>	«Стоп», «Охотники и утки», «У кого мяч».	«Караси и щука», «Мышеловка», «Горелки с платком»	«Мы веселые ребята», «Пробеги – не задень», «Самолеты».
<b>Основные виды движений</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>
Ходьба	Перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по двое.	Приставным шагом вправо и влево. Гимнастическим шагом.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Ходьба в полуприсяде.
Бег	С ловлей и увертыванием, на скорость, из разных стартовых положений.	Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках.	Бег прыжками. «Змейкой». С препятствиями. Бег по наклонной доске вверх и вниз боком (приставным шагом).
перестроение	В колонну по три.	Повороты направо, налево переступанием	Повороты кругом переступанием.
Ползание, лазание	По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Перелезание через несколько предметов подряд,
Прыжки	В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см).	Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. С высоты 30 см в обозначенное место.	Прыжки в длину с места (не менее 80 см).
Движения с мячом	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений.	Перебрасывание мяча друг другу из разных построений, различными способами (снизу, из-за головы).	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед ( на расстоянии 5-6м).
равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Ходьба по наклонной доске вверх вниз на носках.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комп.№7, №8	Комп.№9, №10	Комп.№11, №12
<b>Подвижные игры, малоподвижные игры.</b>	«Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Мяч водящему».	«Поймай палку», «Третий лишний», «Удочка»,	«Два мороза», «Ловишки с лентами», «Белые медведи».

<b>Основные виды движений</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
Ходьба	Ходьба в колонне по трое. Ходьба с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением темпа.	Ходьба мелкими и широкими шагами. С преодолением препятствий.
Бег	Челночный бег 3 раза по 10 м. На скорость: 20 м (5-5.5сек)	Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Челночный бег 3 раза по 10 м. На скорость: 30 м за 7.5-8.5 сек.
перестроение	Повороты направо, налево, кругом прыжком.	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.
Ползание, лазание	Пролезание в обруч разными способами. Пролезание между рейками.	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой.
Прыжки	В длину с разбега примерно (100 см).	В высоту с разбега (30-40 см). Прыжки с короткой скакалкой.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Движения с мячом	Перебрасывание мяча друг другу из разных построений, различными способами (от груди, с отскоком от земли).	Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	Метание предметов на дальность не менее (5-9м).
равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.	Сохранять равновесие после бега и прыжков. Стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комп.№13, №14	Комп.№15, №16	Комп.№17, №18
<b>Подвижные игры, малоподвижные игры.</b>	«Быстро возьми», «Найди себе пару».	« Пожарные на учении», «Космонавты»	« Медведи и пчелы», «Гуси-лебеди»,

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы\* :**

- ВЫПОЛНЯЕТ ХОДЬБУ И БЕГ ЛЕГКО, РИТМИЧНО, СОХРАНЯЯ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, НАПРАВЛЕНИЕ И ТЕМП.
- УМЕЕТ ЛАЗАТЬ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (ВЫСОТА 2,5 М) С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА,
- МОЖЕТ ПРЫГАТЬ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ (высота 20 см) ПРЫГАТЬ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО С ВЫСОТЫ 30 СМ, ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 80 СМ), С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 100 СМ), В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 40 СМ), ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ И ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ,
- УМЕЕТ МЕТАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НА РАССТОЯНИЕ 5-9 М, В ВЕРТИКАЛЬНУЮ И ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 3-4 М, СОЧЕТАТЬ ЗАМАХ С БРОСКОМ, БРОСАТЬ МЯЧ ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВИТЬ ЕГО ОДНОЙ РУКОЙ, ОТБИВАТЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ, В ХОДЬБЕ 9РАССТОЯНИЕ 6 М), ВЛАДЕЕТ ШКОЛОЙ МЯЧА.
- ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ,
- УМЕЕТ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КОЛОННУ ПО ТРОЕ, ЧЕТВЕРО; РАВНЯТЬСЯ, РАЗМЫКАТЬСЯ В КОЛОННЕ, ШЕРЕНГЕ,
- ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ НАПРАВО, НАЛЕВО, КРУГОМ.

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--

1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т с л е г к о с т ь ю в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г, э н е р г и ч н о о т т а л к и в а я с ь о т о п о р ы, п о д б р а с ы в а т ь и л о в и т ь м я ч о д н о й р у к о й, о т б и в а т ь е г о о п о л п р а в о й л е в о й r у k o й н а м е с т е и в д в и ж е н и и, у м е е т п р а в и л ь н о o т t a л k и в а т ь с я и п р и з e м л я т ь s я в з a в и c и м o c t и o t в и д a п р ы ж k a.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие – 10-12	<p><b>Физическая культура:</b> развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.  <b>Здоровье:</b> формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  <b>Социализация:</b> формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки общаться и заниматься.  <b>Труд:</b> развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.  <b>Познание:</b> совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.</p>
	Цели	<p><b>Упражнять</b> <u>ть</u> детей - в ходьбе и беге колонной по 1; - враспынную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» 3* - упражнять в построении колонны, В равновесии и прыжках.</p>	<p><b>Повторить</b> <u>ть</u> ходьбу и бег между предметами; <b>Упражнять</b> <u>ть</u> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. <b>Подвижная игра</b> «Фигуры» 6* - повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя</p>	<p><b>Упражнять</b> <u>ть</u> - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. <b>Развивать</b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p>	<p><b>Упражнять</b> <u>ть</u> ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, <b>Повторить</b> <u>ть</u> упражнения в равновесии и в прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» 12* - упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом,</p>	

	<p><i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «Помостику», Подвижная игра «Ловишки» » <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»</p>	<p>ля, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p>	<p>развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»</p>	<p><b>Коммуникация:</b> развитие свободного общения со взрослыми и детьми. <b>Музыка:</b> развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p>
--	---	---	---	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Сентябрь					<b>Безопасность:</b> формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.	
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<i>Физическая культура:</i> развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. <b>Здоровье:</b> расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. <b>Безопасность:</b> формирование
	Цели	<b>Упражнять</b> - в беге продолжительностью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча. <b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц» <b>Малоподвижная игра</b> «Найди и промолчи»	<b>Разучить</b> поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1; <b>Повторить</b> бег с преодолением препятствий; <b>Упражнять</b> в прыжках с высоты; <b>Развивать</b> координацию движений при перебрасывании	<b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения, <b>Развивать</b> координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Удочка» 21* <b>упражнять</b> в ходьбе и беге с перешагиванием через	<b>Упражнять</b> в ходьбе парами, В равновесии и в прыжках. <b>Повторить</b> лазанье в обруч. Подвижная игра «Гуси-лебеди» 24* - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля», <b>Упражнять</b> в	

	<p>15* -  <b>повторит</b>  <b>ь</b> ходьбу с  высоким  подниман  ием колен,  <b>Знакомит</b>  <b>ь</b> с  ведением  мяча  правой и  левой  рукой  (элементы  баскетбола  ),  <b>Упражняют</b>  <b>ь</b> в  прыжках.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «ведение  мяча по  подгруппа  м –  мпальчики  , девочки,  <b>Подвижна</b>  <b>ая игра</b>  «Не  попадись»</p>	<p>ванин  мяча.  <b>Подвижна</b>  <b>ая игра</b>«  Не  оставайся  на полу»  <b>Малоподв</b>  <b>ижная</b>  <b>игра</b> «У  кого  мяч?»  18* -  упражнять  в ходьбе и  беге;  <b>Разучить</b>  игровые  упражнен  ия с  мячом,  <b>Повторит</b>  <b>ь</b> игровые  упражнен  ия с бегом  и  прыжками  .  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия</b>  «Проведи  мяч»  (баскетбол  ьный  вариант)  «Мяч  водящему  »  «Не  попадись»</p>	<p>препятстви  я,  Непрерывн  ом беге до  1 мин,  <b>Познаком</b>  <b>ить</b> с  игрой в  бадминтон  ,  <b>Повторит</b>  <b>ь</b> игровое  упражнени  е с  прыжками.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «Пас друг  другу»,  «Отбей  волан»,  «Будь  ловким»</p>	<p>прыжках,  развивать  внимание  в игре  «Затейник  и»  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия</b>  «Посадка  картофеля  »,  «Попади в  корзину»  (баскетбол  ьный  вариант)  <b>Подвижна</b>  <b>я игра</b>  «Ловишки  -  перебежки  ».</p>	<p>элементарных  представлений о здоровом  образе жизни, о полезных и  вредных привычках.  Развитие стремления  заботиться о своем  здоровье.  <b>Социализация:</b> поощрение  самостоятельной  организации детьми  знакомых подвижных игр,  участия в играх с  элементами соревнований.  <b>Коммуникация:</b> развитие  свободного общения со  взрослыми и детьми.  <b>Музыка:</b> красивое,  грациозное выполнение  знакомых физических  упражнений под музыку.  Согласование ритма  движения с музыкальным  сопровождением.</p>
--	---	---	--	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Октябрь					
Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г с р а з л и ч н ы м в ы п о л н е н и е м з а д а н и й п о к о м а н д е в о с п и т а т е л я; у м е е т в ы п o л н я т ь р а з л и ч н ы е в и д ы п р ы ж к о в, с т р е м и т ь с я у ч а с т в о в а т ь в и г р а х с э л e м e н т а м и с о р e в н o в а н и я;</p>				
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
Цели	<p><b>Повторить</b> ходьбу с высоким подниманием колен, <b>Упражнять</b> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении» 27* - повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <b>Игровые упражнения:</b> «мяч о стенку», «Поймай мяч»,</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <b>Подвижная ая</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <b>Повторить</b> упражнения с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Удочка». 33* - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. <b>Повторить</b> игровые упражнения с прыжками</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <b>Упражнять</b> в равновесии и в прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении» <b>Малоподвижная игра</b> «У кого мяч?» 36* - <b>повторить</b> бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и</p>	

	<p>«Не задень», <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» <b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок»</p>	<p><b>игра</b> «Не оставайся на полу» 30* - повторить бег с перешагиванием через предметы <b>Развивать</b> - координацию движений, ловкость, <b>Упражнять</b> в беге. <b>Игровые упражнения</b> «Мяч водящему», «По мостику», <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками»</p>	<p>и бегом. <b>Игровые упражнения:</b> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни-не задень» «Ловишки парами» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает-не летает»</p>	<p>мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку» <b>Подвижная игра</b> «Ловишки - перебежки», «Удочка».</p>	
--	---	--	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Но ябр ь						
Де каб рь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т с о х р а н я т ь д и с т а н ц и ю д р у г о т д р у г а в о в р е м я х о д ь б ы и б е г а ; с о х р а н я е т у с т о й ч и в о е р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о н а к л о н н о й д о с к е ; а к т и в н о у ч а с т в у е т в п o д г o t o в к е и у б o r k e ф и з к у л ь т у р н о г o и н в e n т а р я ; с л e д и т з а в н e ш н и м в и д o м , ч и с т o т o y и o п р я т н o с т ь ю ф и з к у л ь т у р н o y ф o p м ы ; п р o я в л я e т п o d d e p ж к у и в з а и м o в ы р у ч к у п р и в ы п o л н e н и и з а д а н и й .					
	Тем а	Занятия 1– 3	Занятия 4– 6	Занятие 7– 9	Занятие 10–12	<b>Физическая культура:</b> развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <b>Здоровье:</b> знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. <b>Социализация:</b> воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. <b>Коммуникация:</b> формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. <b>Музыка:</b> развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
	Цел и	<b>Упражня ть</b> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <b>Разучить</b> ходьбу по наклонной доске с устойчивого равновесия, <b>Повторить</b> - перебрасывание мяча. <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками» <b>Малоподвижная</b>	<b>Упражня ть</b> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <b>Повторить</b> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <b>Упражня ть</b> в ползании и переброске мяча. <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» <b>Малоподвижная</b>	<b>Упражня ть</b> в ходьбе и беге враспыну ю, <b>Закрепить</b> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <b>Повторить</b> ползание по гимнастической скамейке; <b>Упражня ть</b> в сохранении устойчивого равновесия. <b>Подвижная игра</b> «Охотники и зайцы» <b>Малоподвижная</b>	<b>Упражня ть</b> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге враспыну ю, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» 12– <b>разучить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <b>Игровые упражнения:</b>	

	<p><b>ижная игра</b> «Сделай фигуру» 3* - <b>разучить</b> игровые упражнения с бегом и прыжками, <b>Упражня</b> <b>ть</b> в метании предметов на дальность. <b>Игровые упражнения:</b> «Кто дальше бросит?» «Не задень», <b>Подвижная игра</b> «Мороз Красный Нос»</p>	<p><b>игра</b> «У кого мяч?» 6* - <b>повторит</b> <b>ь</b> ходьбу и бег между предметами, <b>Упражня</b> <b>ть</b> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. <b>Игровые упражнения:</b> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мосточку» <b>Подвижная игра</b> «Мороз Красный Нос» <b>Малоподвижная игра</b> «Найди, где спрятано»</p>	<p><b>игра</b> «Летает-не летает» 9* - - <b>упражняют</b> <b>ь</b> в ходьбе по гимнастической скамейке с различным и положениями для рук, В перепрыгивании через шнуры, В прокатывании мячей друг другу. <b>Игровые упражнения:</b> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p>	<p>«Ведение шайбы между предметами» «Точный пас» <b>Подвижная игра</b> «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» <b>Малоподвижная игра</b> «Найди, где спрятано»</p>	
--	--	--	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Декабрь					
Январь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г м е ж д у п р е д м е т а м и, н е з а д е в а я и х; в ы п о л н я е т л а з а н ь е п о г и м н а с т и ч е с к о й с т е н к е, н е п р о п у с к а я р е е к; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в п о д в и ж н ы х и г р а х и г р а х - с о р е в н о в а н и я х, с т р е м и т ь с я к с а м о с т o я т е л ь н о й о р г а н и з а ц и и и г р.</p>				
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24
Цели	<p><b>Упражнять</b> - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо;</p> <p><b>Формировать</b> - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Медведи и пчелы»</p> <p><b>Малоподвижная игра по</b></p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу;</p> <p><b>Разучить</b> прыжок в длину с места;</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p>18* - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее» «Пробеги – не задень»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег между предметами, и, <b>Упражнять</b> в перебрасывании мячей друг другу,</p> <p><b>Повторить</b> задание в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p>21* - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пробеги-не задень»,</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу,</p> <p><b>Упражняться</b> в равновесии и прыжках; упражняться в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p> <p>24* - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> «По</p>	

	<p><b>выбору детей.</b> 15* - повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку другу другу, - «Сбей кеглю»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки парами»</p>	<p><b>Малоподвижная игра</b> «Найдем зайца»</p>	<p>«Кто дальше бросит» <b>Подвижная игра</b> «Мороз Красный Нос»</p>	<p>местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	<p>соответствии с музыкальным темпом и ритмом. <b>Коммуникация:</b> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>
--	--	---	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Январь						
Февраль	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): в ы п о л н я е т н е п р е р ы в н ы й б е г д о 1,5 м и н; в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г, н е н а т а л к и в а я с ь д р у г н а д р у г а: у м е е т л а з а т ь п о г и м н а с т и ч е с к о й с т е н к е, н е п р о п у с к а я р е е к; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в и г р а х, и г r a x - c o p e p e v n b a n и я х, c t p e m и т ь с я к c a m o c t o я т e л ь н o й o p г a n и з a ц и и п o d в и ж н o й и г p ы; и м e e т п p e d c t a в л e n и e o P o c c и й c k o й A p m и и.</p>					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<b>Физическая культура:</b> продолжать развивать
	Цели	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге враспыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, <b>Повторить</b> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. <b>Подвижная игра</b> «Охотник и зайцы» 27* - <b>повторить</b> игровые упражнения</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспыпную; <b>Закрепить</b> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, <b>Упражнять</b> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» 30* -</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, <b>Разучить</b> метание в вертикальную цель; <b>Упражнять</b> в лазанье под палку и перешагивании через нее. <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» 33* - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. <b>Игровые упражнения</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, <b>Повторить</b> задания в прыжках и с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Гуси-лебеди» 36* - построение шеренгу, перестроение</p>	<p>психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. <b>Здоровье:</b> продолжать работу по укреплению здоровья детей. <b>Социализация:</b> расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. <b>Труд:</b> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. <b>Познание:</b> развитие сенсорики. <b>Коммуникация:</b> совершенствовать умение определять называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p>

	<p>я с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи-не задень» «Точный пас другу» «Кто выше»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Мышеловка»</p>	<p><b>упражнения</b> в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения</b></p> <p><b>ия:</b></p> <p>«Кто дальше» «Кто быстрее»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b></p> <p>«Найди, где спрятано»</p>	<p><b>ия:</b></p> <p>«Точно в круг» «Кто дальше»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Ловишки»</p>	<p>колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.</p> <p><b>Игровые упражнения</b></p> <p><b>ия:</b></p> <p>«Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Ловишки - перебежки»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<p><b>Музыка:</b> развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
--	--	--	--	---	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Февраль						
Март	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г с и з м е н е н и е м т е м п а д в и ж е н и я, с п о в о р о т о м п о к о м а н д е в о с п и т а т е л я; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в э с т а ф е т а х; п о д г o т a в л и в а е т и у б и р а е т с п o р т и н в e н т а р ь к з а н я т и ю; з н а е т з н а ч и м о с т ь ф и з и ч е с к и х у п р а ж н e н и й д л я o р г a н и з m a, o в a ж н o s t и ф и з и ч e c k и х u п p a ж n e н и й d л я з d o p o в ь я.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<b>Физическая культура:</b> продолжать обогащать
	Цели	<p><b>Упражнять</b> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Разучить</b> ходьбу по канату с предметом на голове;</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении</p> <p><b>Эстафета</b> с большим мячом «Мяч</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспыну ю;</p> <p><b>Разучить</b> прыжок в высоту с разбега;</p> <p><b>Упражнять</b> в метании мешочков в цель, В ползании между предметам и.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Медведи и пчелы» б* - <b>повторить</b> бег в чередовании с</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Стоп» 9* - <b>упражняют</b> детей в ходьбе и беге в чередовании;</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p><b>Игровые</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» 12* - упражнять в беге на скорость;</p> <p><b>Разучить</b> упражнения с прокатыванием мяча;</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения</p>	<p>двигательный опыт детей.</p> <p><b>Здоровье:</b> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.</p> <p><b>Социализация:</b> Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.</p> <p><b>Безопасность:</b> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p><b>Труд:</b> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p><b>Познание:</b> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной</p>

	<p>водящему. 3* - <b>повторит</b> игровые упражнения с бегом; <b>Упражняют</b> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает-не летает»</p>	<p>ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие ребята», «Кто быстрее» <b>Подвижная игра</b> «Карусель» <b>Игра малой подвижности по выбору детей.</b></p>	<p><b>упражнен</b> <b>ия:</b> «Канатоходец», «Удочка» - игровые упражнения с прыжками <b>Эстафета с мячом</b> «Быстро передай» <b>Игра малой подвижности</b> «Угадай по голосу»</p>	<p>я с прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» <b>Подвижная игра</b> «Удочка» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<p>деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. <b>Коммуникация:</b> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. <b>Музыка:</b> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	--	---	---	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Ма рт					
Ап - рел ь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.				
	Тем а	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24

Цели	<p><b>Повтори</b> ходьбу и бег по кругу;</p> <p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в сохранении и равновесия при ходьбе по повышенной опоре;</p> <p>В прыжках и метании.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Медведь и пчелы» 15* - <b>упражня</b> <b>ть</b> детей в чередовании ходьбы и бега;</p> <p>Повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p><b>Повтори</b> ходьбу и бег между предметами;</p> <p><b>Разучить</b> прыжки с короткой скакалкой;</p> <p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в прокатывании обручей.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Стоп» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> 18* - <b>упражня</b> <b>ть</b> детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;</p> <p><b>Повтори</b> <b>ть</b> игровые упражнения с прыжками и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пройди - не задень», «Догони обруч»,</p>	<p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя;</p> <p><b>Повторить</b> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;</p> <p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка» 21* - <b>повторить</b> бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее», «Мяч в кругу»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Карусель</p>	<p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в ходьбе и беге между предметами;</p> <p><b>Закрепля</b> <b>ть</b> навыки лазанья на гимнастическую стенку;</p> <p><b>Упражня</b> <b>ть</b> в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок?» 24* - <b>упражня</b> <b>ть</b> в беге на скорость;</p> <p><b>Повтори</b> <b>ть</b> игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Сбей</p>	<p>умение выполнять действия по сигналу воспитателя;</p> <p>формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>Здоровье:</b> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> <p><b>Социализация:</b> поддерживать интерес к различным видам игр.</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p><b>Музыка:</b> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
------	--	--	---	--	--

		<p>«Перебрось и поймай»  <b>Эстафета</b> с прыжками  «Кто быстрее до флажка»  <b>Малоподвижная игра</b> «Кто ушел?»</p>	»	<p>кегли»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку».</p>	
--	--	---	---	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Ап-рель						
Май	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г л е г к о и р и т м и ч н о, с о х р а н я я п р а в и л ь н у ю о с а н к у, н а п р а в л е н и е и т е м п; в ы п o л н я е т у п р а ж н е н и я н а с т а т и ч е с к о е и д и н а м и ч е с к о е р а в н о в е с и е; в ы п o л н я е т п е р е с т р о е н и я, п о в о р о т ы; у ч а с т в у е т в у п р а ж н e н и я х с э л e м e н т а м и с п o р т и в н ы х и г р.</p>					
	Тема	Занятия 25-27	Занятия 28-30	Занятие 31-33	Занятие 34-36	<p><b>Физическая культура:</b> Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. <b>Здоровье:</b> расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. <b>Социализация:</b> продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. <b>Безопасность:</b> продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.</p>
	Цели	<p><b>Упражня</b>ть в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; <b>Повторить</b> упражнения в прыжках и с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» <b>Малоподвижная игра</b> «Что изменилось»</p>	<p><b>Упражня</b>ть в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. <b>Разучить</b> прыжок в длину с <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» <b>Малоподвижная игра</b> «Найди и промолчи» 30* - <b>развивать</b> выносливость в непрерыв</p>	<p><b>Упражня</b>ть в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, <b>Развивать</b> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; <b>Повторить</b> упражнения в равновесии и с обручем. <b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении» 33* - <b>повторить</b> бег на скорость; Игровые упражнения</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. <b>Развивать</b> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. <b>Подвижная игра</b> «Караси и щука» 36* - <b>упражня</b>ть в ходьбе и беге с изменением темпа движения; Игровых упражнениях с</p>	

	<p>27* -  <b>упражня</b>  <b>ть</b> в беге с  высоким  подниман  ием бедра;  <b>Развивать</b>  ловкость и  глазомер в  упражнени  ях с мячом  и воланом.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «Проведи  мяч»,  «Пас друг  другу»,  «Отбей  волан»  <b>Подвижн</b>  <b>ая игра</b>  «Гуси-  лебеди»</p>	<p>ном беге;  <b>Упражня</b>  <b>ть</b> в  прокатыва  нии  обручей,  развивая  ловкость и  глазомер;  <b>Повтори</b>  <b>ть</b>  игровые  упражнен  ия с  мячом.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «Прокати  – не  урони»,  «Кто  быстрее»  «Забрось в  кольцо»  <b>Подвижн</b>  <b>ая игра</b>  «Совушка  »</p>	<p>я с мячом,  в прыжках.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «Кто  быстрее»,  «Ловкие  ребята»  <b>Подвижна</b>  <b>я игра</b>  «Мышелов  ка»  <b>Эстафета</b>  <b>с мячом.</b></p>	<p>мячом.  <b>Игровые</b>  <b>упражнен</b>  <b>ия:</b>  «Мяч  водящему,  <b>Эстафет</b>  <b>а с мячом</b>  «Передача  мяча в  колонне»  (двумя  руками  назад)  <b>Подвижн</b>  <b>ая игра</b>  «Не  оставайся  на земле»</p>	
--	---	--	--	---	--

Планирование физкультурных досугов и праздников.

Месяц	Название
Сентябрь	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Октябрь	Осень золотая
Ноябрь	Любимые сказки
Декабрь	Зимушка-зима
Январь	Новогодние приключения
Февраль	23 февраля
Март	Весна-красна
Апрель	Олимпиада
Май	День Победы

Планирование работы с родителями.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

## План консультаций для воспитателей

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Уровень физического состояния детей. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

### Организационный отдел.

#### **Формы, способы, методы и средства реализации программы.**

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;  
обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;  
использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать и прыгать.

#### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Большое значение в освоении программы имеет взаимодействие с семьей.

Важной формой работы с семьей является взаимопознание и взаимоинформирование. Определяющей целью разнообразной совместной деятельности педагогов, родителей и детей является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

### **Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.**

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей. Все пространство предметно-пространственной среды группы **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Пространство группы **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Игры, пособия, мебель в группе **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. В группе организованы различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей, таким образом, развивающая среда группы является **вариативной**. Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДОУ (**созданы условия реализации образовательных областей**: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие) Все игры и пособия в группе **доступны** всем детям. В группе имеется свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №64. Образовательное пространство физкультурного зала оснащено необходимым оборудованием: спортивным инвентарём для ОРУ (общеразвивающие упражнения), для подвижных игр, для ходьбы, бега, для ползания и лазания, для катания, бросания, ловли, для проведения эстафет, для внедрения здоровьесберегающих технологий (для комплекса закаляющих мероприятий-тактильные дорожки, «дорожки здоровья»; для проведения ЛФК-фитболы, мешочки с песком, колючие мячики для массажа, массажные «кочки» и т.д.) Пространство физкультурного зала **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, соответствующей программе, в том числе отменяющихся интересов и возможностей детей. Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности.

В физкультурном зале организованы различные пространства (для подвижных игр, для эстафет, для спортивных игр, для лазания, для ползания, для уединения), наполненные разнообразным спортивным оборудованием, спортивным инвентарём, музыкальным центром, пианино, игрушками, играми и т.д.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей (например, игрушки для сюрпризных моментов, мячи с шипами, фитболы, настенные игры, кегли, таким образом развивающая среда физкультурного зала является **вариативной**.

Все игры и пособия в физкультурном зале **доступны** всем детям. Всё пространство предметно развивающей среды физкультурного зала **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются справки о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

Предметно развивающая среда спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДОУ **Созданы условия реализации образовательных областей**.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активности, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** (так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

Комплектация уголков:

Во всех возрастных группах имеется

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека физкультминуток
- картотека утренних гимнастик
- картотека бодрящих гимнастик
- атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
  - коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;
  - бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
  - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
  - мячики – ежики;
  - мешочки с разной крупой для рук;
  - картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;
  - иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
  - иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
  - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;

- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .

2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .

- эспандер (средний и старший возраст) .

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;

- обручи;

- шнуры;

бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс;

- мячи резиновые разных размеров;

- попрыгунчики (средние и старшие группы) ;

- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;

- корзины для игр с бросанием;

мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;

- кегли;

- нестандартное оборудование.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

