**Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (содержание психолого-педагогической работы) старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Сентябрь** | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 | Занятие5-6 | Занятие 7-8 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди  -прыжку с зажатым мячом между коленями  Закреплять умение и навыки:  -развивать равновесие, выполняя ходьбу по скамейке перешагивая через кубики  -совершенствовать умение ползать на четвереньках между кеглями | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по сигналу: цыплята, аисты, коровы; бег галопом; перестроение в три колонны; ходьба по скамейке перешагивая кирпичики; ползание на четвереньках между предметами; подбрасывание мяча вверх и ловля его не прижимая к груди; прыжки с зажатым мячом между колен; проявляет активность при участии в подвижной игре «Весёлый бубен», «С кочки на кочку». Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведений прыжков с продвижением вперёд, выполняя ходьбу по скамейке, подвижной игры. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы по скамейке с перешагиванием через кубики. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу занятий физической культурой. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| **мониторинг** | **мониторинг** | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу  Лягушки, цыплята, аисты, коровы.  Бег галопом  Перестроение в три колонны  Комплекс ОРУ «Весёлая зарядка»   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке, перешагивая кирпичики  Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди  Ползанье на четвереньках  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   По желанию   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу  Лягушки, цыплята, аисты, коровы.  Бег галопом  Перестроение в три колонны  Комплекс ОРУ «Весёлая зарядка»   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики  Ползание на четвереньках между кеглями «Кто быстрей?»  Прыжки с мячом, зажатым между коленями до ориентира  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра «С кочки на кочку» 2. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»   Пальчиковая гимнастика «Замок» |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Октябрь** | Занятие 9-10 | Занятие 11-12 | Занятие13-14 | Занятие 15-16 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места через предметы по прямой, на двух ногах.  -ходить спиной вперёд  -бегать со сменой ведущего  -развивать равновесие в ходьбе по верёвке, перешагивая через кирпичики, с мешочком на голове  -ходьбе приставным шагом, бегать со сменой ведущего  Упражнять и закреплять умение:  -замах и активный бросок при выполнении перебрасывании мяча, прыжки с мячом зажатым между коленей  -ходить в глубоком присяде  -бег змейкой, широким шагом; Закрепить умение: ползания на четвереньках. Повторить элементы школы мяча. Упражнять в прыжках на двух ногах, в лазании по лестнице разноимёнными способами | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, перебрасывание мяча; выполняет акробатические упражнения: «Петушок», «Ласточка», «Корзинка», «Колечко», «Лебедь») проявляет активность при участии в подвижных играх и эстафетах. Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни(движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность :формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков через предметы, лазании по шведской стенке. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кирпичики. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу занятий физической культурой | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному, в присяде уточки  Бег змейкой, широким шагом  Комплекс ОРУ «На огороде»   1. Основные виды движений   Ходьба по верёвке  Подбрасывание и ловля мяча разными способами  Ползание на четвереньках, чередуя с бегом  Акробатические упражнения «Петушок», «Ласточка», «Корзинка"   1. Эстафета «Сбор урожая» 2. Малоподвижная игра   «Капуста»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба по кругу приставным шагом, вправо-влево, на пятках, на носках.  Бег со сменой ведущего, с выбросом ног  Комплекс ОРУ «На огороде»   1. Основные виды движений   Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове  Подбрасывание и ловля мяча разными способами  Прыжки через предметы по прямой, на двух ногах  Акробатические упражнения «Петушок», «Ласточка», «Корзинка», «Колечко»   1. Эстафета «Сбор урожая» 2. Малоподвижная игра   «Съедобное-несъедобное» Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба по кругу с приставным шагом вправо-влево, на пятках, на носках  Бег длиной короткой «Змейкой»  Комплекс ОРУ с малыми мячами   1. Основные виды движений   Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове  Прыжки через предметы по прямой, на двух ногах  Лазание по шведской стенке, разноимённым способом, выполняя уголок  Акробатические упражнения «Лебедь», «Корзиночка», «Колечко»   1. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 2. Малоподвижная игра «Мяч водящему»   Упражнение на профилактику плоскостопия | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: мышки, цыплята, задний ход  Бег длинной, короткой змейкой  Комплекс ОРУ с большими мячами   1. Основные виды движений   Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу  Прыжковая эстафета «Кто быстрее?» на двух ногах  Лазанье по шведской стенке с переходом на другой пролёт, выполняя «уголок», «колечко»  Акробатические упражнения «Лебедь», «Корзиночка», «колечко»   1. Подвижная игра «Совушка» 2. Малоподвижная игра «Зеркало»   Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Ноябрь** | Занятие 17-18 | Занятие 19-20 | Занятие21-22 | Занятие 23-24 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -ходьбе по буму с выполнением дополнительных заданий;  -лазанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  -перебрасывать мяч через сетку право и левой рукой;  -запрыгивать на куб высотой 25-30-40см;  Упражнять, совершенствовать:  -замах и активный бросок при выполнении перебрасывания мяча; в лазании по лестнице с переходом на другой пролёт;  -прыжки через короткую скакалку; | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, бег высоким подниманием коленей, бег семенящим шагом, ползание по скамейке на животе, перебрасывание мяча через сетку, друг другу; выполняет акробатические упражнения: «Улитка», «Мостик», «Верблюд», «Ласточка», «Лебедь», «Корзинка»); проявляет активность при участии в подвижных играх, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни(движение, солнце, воздух). Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания по скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы, бега. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево) Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и физических упражнений. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба, на носках, согнувшись обхватив руками голени  Комплекс ОРУ «Птицы»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму руки в стороны, с приседанием на середине  Перебрасывание мяча друг другу от груди, снизу, из-за головы  Лазание по шведской стенке, разноимённым способом с переходом на другой пролёт выполняя «Уголок»  Акробатические упражнения «Улитка», «Мостик», «Верблюд»   1. Подвижная игра «Перелёт птиц» 2. Малоподвижная игра «Кукушка»   Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба на носках, на пятках, согнувшись обхватив руками колени  Бег высоко поднимая колени  Комплекс ОРУ «Говори и делай»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму, выполняя приседания на каждый шаг  Лазание по скамейке на животе, подтягиваясь руками поочерёдно  Прыжки на двух ногах через скакалку  Акробатические упражнения: ласточка, лебедь, улитка.  3. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»  4. Малоподвижная игра «Медведь по лесу ходит» | 1. Вводная часть  Повороты на месте  Ходьба обычная, задний ход, парами, по одному  Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени  Комплекс ОРУ «Со скакалкой»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму выполняя приседания на каждый шаг  Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой поочерёдно  Акробатические упражнения Лебедь, Корзинка, Колечко, Мостик.  3. Подвижная игра «Охотники и утки»  4. Малоподвижная игра «Затейники» с использованием акробатических упражнений | 1. Вводная часть  Ходьба широкими шагами  Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени  Комплекс ОРУ «Поздняя осень»   1. Основные виды движений   Бросание мяча через сетку двумя руками правой и левой рукой  Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  Запрыгивание на гимнастический куб  Акробатические упражнения: корзинка, лебедь, колечко, мостик  3. Подвижная игра «Ветер, туча и солнце»  4. Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Декабрь** | Занятие 25-26 | Занятие 27-28 | Занятие 29-30 | Занятие 31-32 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -вести мяч в ходьбе  -броскам в даль, добиваясь высокой траектории полёта  -ходить змейкой со сменой ведущего  -прыжок в высоту с места  Закреплять умения:  -равновесие на кубе  -в беге по наклонной доске  -ползать по скамейке на животе  -прокатывать обруч | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, высоко поднимая колени, змейкой со сменой ведущего, по сигнальным карточкам, по наклонной доске; перестроение в три колонны; ведением мяча в разных направлениях, метает мяч в горизонтальную цель; запрыгивает на гимнастический бум; выполняет акробатические упражнения на шведской стенке: «Уголок», «Птичка на ветке», «Колечко»)проявляет активность при участии в подвижных играх. Здоровье: формировать у детей представление о том, что быть чистым- красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по буму и прыжкам на гимнастический бум. Познание: развивать восприятие по форме, величине, высоте во время выполнения упражнений. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени «сугробы»  Бег по наклонной доске  Комплекс ОРУ «В зимнем лесу»   1. Основные виды движений   Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановиться на сигнал свистка с мячом в руках.  Акробатические упражнения: на шведской стенке «Уголок», «Птичка на ветке»  3. Подвижная игра «Сани-нарты»  4. Малоподвижная игра «Если нравиться тебе то делай так…  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени «сугробы»  Бег- по наклонной доске  Комплекс ОРУ со снежинками   1. Основные виды движений   Метание мяча в горизонтальную цель  Упражнение на кубе  Прыжки на гимнастический куб h-25-30-40с  Акробатические упражнения на шведской стенке «Уголок», «Птичка на ветке», «Колечко»   1. Подвижная игра   «Льдинки ветер и мороз»   1. Малоподвижная игра   «Хороводная» | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой со сменой ведущего  Бег с заданием по сигнальным карточкам  Комплекс ОРУ «Времена года»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму прямо, боком  Прокатывание обруча  Прыжки вверх3-4 шагов, коснуться шара  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Медведь и пчёлы»   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой со сменой ведущего  Бег с заданием по сигнальным карточкам  Комплекс ОРУ «Времена года»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму прямо, боком  Прокатывание обруча  Прыжки вверх3-4 шагов, коснуться шара  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Медведь и пчёлы»   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Пальчиковая гимнастика «Замок» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Январь** | Занятие 33-34 | Занятие 35-36 | Занятие 37-38 | Занятие 39-40 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -имитационная ходьба лыжника  -бегать со сменой направления  -выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места  -бегать на носках со сменой ведущего  Закреплять умения:  -сохранять равновесие в ходьбе по гимнастическому буму  -в метании в горизонтальную цель | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба с заданием по сигналу, бег со сменой направления и ведущего, бег со сменой направления, на носках со сменой ведущего, ходьба по гимнастическому буму бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его руками; ползает по-пластунски; выполняет акробатические упражнения на кольцах «Солдатики», «Петрушка») Здоровье: формировать гигиенические навыки (аккуратно одеваться, следить за осанкой при ходьбе) Труд: убирать физкультурный инвентарь после проведения физкультурных упражнений и игр. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Коммуникация: поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
|  |  | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу:  «лыжники», «метель».  Бег со сменой направления по  звуковому сигналу  Комплекс ОРУ «со снежинками»  (малыми мячами)   1. Основные виды движений   Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его руками.  Прыжки «через снежный ров».  Ползание по-пластунски  Акробатические упражнения на кольцах «Солдатики», «Петрушка».   1. Подвижная игра   «Два мороза»   1. Малоподвижная игра   «Зеркало»  Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигнальным карточкам  Бег змейкой на носках со сменой ведущего  Комплекс ОРУ «Со снежками» (малыми мячами)   1. Основные виды движений   Метание малого мяча в горизонтальную цель  Прыжки «через снежный ров»  Ползание по-пластунски  Акробатические упражнения на кольцах «Солдатики», «Петрушка».   1. Подвижная игра   «Два мороза»   1. Малоподвижная игра   «Зеркало»  Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Февраль** | Занятие 41-42 | Занятие 43-44 | Занятие 45-46 | Занятие 47-48 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -ходить спиной вперёд  -прыжкам в длину с места  -лазанию по канату  -броску в корзину с места  Закреплять умения:  -прыжков через предметы  -различных видах лазания  -перебрасывании мяча  -прыжках с мячом между коленей  -в лазании по лестнице с пролёта на пролёт  -в ходьбе на низких четвереньках с упором на локти и колени вперёд, назад; бег с изменением темпа, захлёстыванием голени  -запрыгивании на куб плюс выполнять упражнение «Маугли»  -ходить по канату приставляя пятку к носку  -на кольцах: вис, стойка, соскок,  - в акробатических упражнениях: уголок, солдатики  -в проталкивании набивного мяча головой | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими своему возрасту основными движениями (ходьба, бег, лазание, прыжки бросание мяча) следит за осанкой при ходьбе и беге; проявляет активность при участии в подвижной игре, выполнении упражнений. Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур ( прогулка на свежем воздухе) Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручке при выполнении физических упражнений. Труд: учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности. Коммуникация: поощрять проговаривания действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба с заданием «Лечь на пол»  Ползание на ягодицах  Комплекс ОРУ «Крепкие наши мускулы»   1. Основные виды движений   Полоса препятствий: пролезание в «горящий обруч», пролезание в «туннеле»  Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  Лазание по канату  Прыжки через бумы  Прыжки с батута на батут   1. Подвижная игра   «Пожарные на учении»   1. Малоподвижная игра   «Огонь-вода» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: мышки, цыплята, уточки, паучки, лягушки  Бег между предметами  Комплекс ОРУ «Готовлюсь в акробаты» (в парах)   1. Основные виды движений   Запрыгивание на куб выполняя прыжок «Кенгуру»  Упражнение на кубе «Петушок», «Ласточка»  Лазание по шведской стенке, выполняя упражнение по желанию  Акробатические упражнения на кольцах, канате «Колечко»   1. Подвижная игра   «Мы ребята акробаты»   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба на низких четвереньках с упором на локти и колени вперёд, назад  Бег с изменением темпа, с захлёстыванием голени  Комплекс ОРУ «на морском дне»   1. Основные виды движений   Запрыгивание на куб плюс выполнять упражнение «маугли»  Лазание по канату  Ходьба по канату приставляя пятку к носку  Акробатические упражнения на кольцах и канате «Колечко»   1. Подвижная игра   «Пескарь»   1. Малоподвижная игра   «Море волнуется»  Пальчиковая гимнастика «Коза» | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному, змейкой, на носках, на пятках.  Ходьба с заданием: «Крабы»  Бег на носках, по сигналу, врассыпную, по диагонали  Перестроение в тройки  Комплекс ОРУ «Морская аэробика»   1. Основные виды движений   Лазание по канату  Прокатывание обруча  Запрыгивание на куб и выполнение прыжка «Маугли»  Акробатические упражнения на кольцах и канате «Колечко»   1. Подвижная игра   Морская эстафета «Крабики»   1. Малоподвижная игра   «Море волнуется»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Март** | Занятие 49-50 | Занятие 51-52 | Занятие 53-54 | Занятие 55-56 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -перестраиваться из одной шеренги в три  -выполнять прыжок в высоту с места  -выполнять прыжок в высоту с разбега  Закреплять умения:  -прокатывать обруч  -в лазании по канату  -ходить змейкой со сменой ведущего  -в лазании по гимнастической лестнице  -бросать мяч в горизонтальную цель | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими своему возрасту основными движениями (ходьба, бег, лазание, прыжки бросание мяча) следит за осанкой при ходьбе и беге; проявляет активность при участии в подвижной игре, выполнении упражнений. Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур ( прогулка на свежем воздухе) Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручке при выполнении физических упражнений. Труд: убирать физкультурный инвентарь после проведения физкультурных упражнений и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту, ходьбе по буму, беге и ходьбе. Познание: развивать восприятие предметов по форме, высоте, величине, расположению в пространстве во время проведений различных упражнений. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и физических упражнений. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба на носках, правым боком, с заданием «змейкой»  Бег с заданием, «Тигр», «Верёвочка»  Перестроение в три колонны  Комплекс ОРУ «Времена года»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму прямо, боком  Прокатывание обручей  Прыжки вверх с 3-4 шагов, коснуться шара  Лазание по канату  Акробатические упражнения на кольцах «уголок» вверх ногами   1. Подвижная игра   «Мячик кверху»   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой со сменой ведущего  Бег с заданием по сигнальным карточкам  Перестроение в три колонны  Комплекс ОРУ «Времена года»   1. Основные виды движений   Ходьба по буму прямо, боком  Прокатывание обручей  Прыжки вверх с 3-4 шагов, коснуться шара  Лазание по канату  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Медведь и пчёлы»   1. Малоподвижная игра   «Весёлый бубен»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой с имитационной ходьбой акробатов  Бег змейкой между предметами, галопом- «цирковые лошадки»  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «В цирке» с гантелями   1. Основные виды движений   Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановиться с мячом в руках  Упражнение на кубе «Ласточка»  Лазание по скамейке на животе  Акробатические упражнения на шведской стенке «Уголок», «Птичка на ветке»   1. Подвижная игра   «Сани-нарты»   1. Малоподвижная игра   «Если нравиться тебе, то делай так…»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой с имитационной ходьбой акробатов  Бег змейкой между предметами, галопом- «цирковые лошадки»  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «В цирке» с гантелями   1. Основные виды движений   Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановиться с мячом в руках  Упражнение на кубе «Ласточка»  Лазание по скамейке на животе  Акробатические упражнения на шведской стенке «Уголок», «Птичка на ветке»   1. Подвижная игра   «Сани-нарты»   1. Малоподвижная игра   «Если нравиться тебе, то делай так…»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Апрель** | Занятие 57-58 | Занятие 59-60 | Занятие 61-62 | Занятие 63-64 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -выполнять броски в баскетбольную корзину  -запрыгивать на куб + выполнять упражнение «ласточка»  Закреплять умения:  -сохранять равновесие при ходьбе по скамейке  -в подлезании под дугу боком  -элементы школы мяча (ведение мяча)  -в прыжках на батуте  -лазанию по канату  - | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Здоровье: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движении, солнце, воздух) Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного проведения во время проведения упражнений. Познание: развивать восприятие по форме, величине, высоте во время выполнения упражнений. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба по кругу с заданием по сигналу: «Аист», «Лягушки», «Медведь»  Бег с ускорением темпа  Комплекс ОРУ «На рыбалке» с гимнастическими палками   1. Основные виды движений   Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину  Прыжки на двух ногах по скамейке  Лазание левым, правым боком под дугу «Согнутая ветка»  Акробатические упражнения прыжок «Маугли»   1. Подвижная игра   «Удочка»   1. Малоподвижная игра   «Молчанка»  Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием для рук: в стороны- «самолёт», руки вверх, соединить ладони- «ракета»  Бег с заданием по сигналу: «ракета», «самолёт»  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Юные космонавты» с обручем   1. Основные виды движений   Введение мяча в разных направлениях и забрасывание в баскетбольную корзину  Прыжки на двух ногах через кирпичики по скамейке  Лазание левым, правым боком под дугу «Выход в космос»  Акробатические упражнения прыжок «космонавта»   1. эстафета «Кто быстрее к звёздам» 2. Малоподвижная игра   «угадай кого не стало»  Пальчиковая гимнастика «Колокол» | 1. Вводная часть   Дифференцированное упражнение «лягушки-аисты», «обезьянки»  Бег с задание по сигналу «волк», широким шагом  Перестроение в три колоны  Комплекс ОРУ «Мои волшебные фигуры»   1. Основные виды движений   Запрыгивание на куб плюс выполнять упражнение «Ласточка»  Лазание по канату  Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину  Прыжки на батуте  Акробатические упражнения на кольцах «Петрушка», «Лягушка»   1. Подвижная игра   «Ловля обезьян»   1. Малоподвижная игра   «Летает, ползает, прыгает»  Релаксация | 1. Вводная часть   Дифференцированное упражнение «лягушки-аисты», «обезьянки»  Перестроение в три колоны  Комплекс ОРУ «Мои волшебные фигуры»   1. Основные виды движений   Запрыгивание на куб плюс выполнять упражнение «Ласточка»  Лазание по канату  Акробатические упражнения на кольцах «Петрушка», «Лягушка»   1. Подвижная игра   «Ловишка бери ленту»   1. Малоподвижная игра   «Найди и промолчи»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Май** | Занятие 65-66 | Занятие 67-68 | Занятие 69-70 | Занятие 71-72 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -  Закреплять умения:  - | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими своему возрасту основными движениями | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба по кругу с флажками  Ходьба по кругу в полуприсяде  Подскоки  Комплекс ОРУ с флажками   1. Основные виды движений   Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками  Перешагивание одной за другой реек, приподнятых на высоту 20см, руки в стороны  Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе  Акробатические упражнения  «Мостик», «Шпагат» на скамейку   1. Подвижная игра   «Светофор»   1. Малоподвижная игра   «Найди мяч» | 1. Вводная часть   Ходьба по кругу с флажками  Ходьба по кругу в полуприсяде  Подскоки  Комплекс ОРУ с флажками   1. Основные виды движений   Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками  Перешагивание одной за другой реек, приподнятых на высоту 20см, руки в стороны  Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе  Акробатические упражнения «Колечко», «Корзинка», «Верблюд» на кубе   1. Подвижная игра   «Светофор»   1. Малоподвижная игра   «Найди мяч» | **мониторинг** | **мониторинг** |

**Образовательная область «физическая культура»**

**Старшая группа**

**Пояснительная записка**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке.

**К концу шестого года дети умеют:**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 100 см) ; в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, 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 6 м);
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Вести мяч (владеют школой мяча);
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

**Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (содержание психолого-педагогической работы) средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Сентябрь** | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 | Занятие5-6 | Занятие 7-8 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -ползать на средних четвереньках, проталкивать мяч головой  -совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи друг другу по прямой дорожке  -прыжкам на двух ногах поочерёдно через шнуры  -акробатические упражнения «Петушок», «Ванька-встанька», «самолёт»  Закреплять умение и навыки:  -акробатические упражнения корзинка | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. ходьба по сигнальным карточкам, змейкой. Бег со сменой направления. Прокатывание обручей друг другу, ползание на средних четвереньках, прокатывая мяч головой. Умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице .Здоровье: формировать гигиенические навыки, умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, выполнения акробатических упражнений, проведения подвижной игры. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| **мониторинг** | **мониторинг** | 1. Водная часть   Ходьба с заданием по сигнальным карточкам: «красный», «желтый», «зелёный»  Бег по залу в колонне друг за другом, с заданием по сигналу  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Ремонт автомобиля»   1. Основные виды движений   Ходьба по ограниченной площадке  Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая мяч головой  Прокатывание обручей друг другу по прямой  Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Петушок»   1. Подвижная игра   «Найди свой цвет»   1. Малоподвижная игра   «Найди свой флажок»  Релаксация | 1. Водная часть   Ходьба «змейкой», с заданием по сигнальным карточкам  Бег со сменой направления  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Ремонт автомобиля»   1. Основные виды движений   Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая мяч головой  Прокатывание обручей между предметами  Прыжки на двух ногах поочерёдно через 5-6 линий  Акробатические упражнения «корзинка», «самолёт»   1. Подвижная игра «Цветные автомобили» 2. Малоподвижная игра «Светофорик»   Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Октябрь** | Занятие 9-10 | Занятие 11-12 | Занятие 13-14 | Занятие 15-16 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -ползать по скамейке подтягиваясь руками  -равновесию в ходьбе по скамейке  -акробатические упражнения «улитка», «верблюдик»  Закреплять умение и навыки:  -прокатывать обруч друг другу  -прыжках на одной ноге с поворотом вокруг себя  -ходить по шнуру  -прыжкам на одной ноге  -акробатические упражнения «колечко», «корзинка» | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Знает о пользе утренней зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познание: развивать равновесие при ходьбе по шнуру. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу  Бег в колонне по одному, врассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с осенними листочками   1. Основные виды движений   Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, руки за спиной  Прыжки на одной ноге поочерёдно с поворотом кругом, на двух ногах  Прокатывание обруча друг другу между предметами  Акробатические упражнения «Колечко», «Корзинка»   1. Подвижная игра   «Зайцы в огороде», «Зайцы и волк»   1. Малоподвижная игра   «Зайка ходит в гости к людям»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу  Бег в колонне по одному, врассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с осенними листочками   1. Основные виды движений   Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой», руки за головой  Прыжки на одной ноге поочерёдно, ноги вместе ноги врозь  Ползание по скамейке подтягиваясь руками  Акробатические упражнения «Корзинка», «Колечко», «Улитка»   1. Эстафета «Кто больше соберёт листьев» 2. Хоровод «Урожайная»   Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу «мишки»  Бег в колонне по одному мелким и широким шагом  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Медвежата в чаще жили»   1. Основные виды движений   Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками  Прокатывание мяча в разных направлениях и потом друг другу  Ходьба «змейкой» руки в стороны  Акробатические упражнения «Улитка», «Верблюд»   1. Подвижная игра   «У медведя во бору»   1. Малоподвижная игра   «Медведь по лесу ходит…»  Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу «мишки»  Бег в колонне по одному мелким и широким шагом  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Медвежата в чаще жили»   1. Основные виды движений   Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками  Прокатывание мяча в разных направлениях и потом друг другу  Выполнять прямой галоп  Акробатические упражнения «Улитка», «Верблюд», «Колечко», «Корзинка»   1. Подвижная игра   «Медведь и дети»   1. Малоподвижная игра   «Медведь по лесу ходит…»  Пальчиковая гимнастика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Ноябрь** | Занятие 17-18 | Занятие 19-20 | Занятие 21-22 | Занятие 23-24 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -ходьбе по скамейке с мешочком на голове  -прыжки через кирпичики  -прокатывать мяч друг другу из разных исходных направлений  -подлезать под препятствие правым и левым боком  -акробатические упражнения «группировки, перекаты»  -кувырки  Закреплять умение и навыки:  -ходьба в колонне по одному  -бег с ускорением | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. а так же при выполнении основных видов движений, 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 меняется ролями в процессе игры. Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать у детей к обтиранию прохладной водой. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр и выполнения акробатических упражнений. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба змейкой  Оздоровительный бег  Комплекс ОРУ с шишками   1. Основные виды движений   Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове  Прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений  Прыжки через кирпичики высотой 10-15 см.  Акробатические упражнения «Группировки», «Перекаты»   1. Подвижная игра   «Зайчик в кусте»   1. Малоподвижная игра   «Подбрось-поймай шишку» | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному  Ходьба с заданием по сигналу: бег с ускорением, оздоровительный бег  Комплекс ОРУ с шишками   1. Основные виды движений   Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове  Пролезание под препятствием правым и левым боком  Прыжки через кубики высотой 10-15 см.  Акробатическая минутка «Группировки», «Перекаты»   1. Подвижная игра   «Ветерок»   1. Малоподвижная игра   «Забрось шишку в корзинку» | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному  Ходьба с заданием по сигналу: утята  Бег с ускорением  Комплекс танцевальной гимнастики «Весёлые утята»   1. Основные виды движений   Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кирпичики  Подбрасывание и ловля мяча и бросание мяча о пол и ловля его, не прижимая к груди  Пролезание под препятствие правым и левым боком  Акробатическая минутка выполнение кувырков   1. Подвижная игра   «Лиса в курятнике»   1. Малоподвижная игра   «Ворота» | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному  Ходьба с заданием по сигналу: утята  Бег с ускорением  Комплекс танцевальной гимнастики «Весёлые утята»   1. Основные виды движений   Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте  Подбрасывание и ловли мяча и бросание мяча о пол и ловля его, не прижимая к груди  Пролезание под препятствие правым и левым боком  Акробатическая минутка выполнение кувырков   1. Подвижная игра   «Кот и утки»   1. Малоподвижная игра   «Угадай, что делаем» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Декабрь** | Занятие 25-26 | Занятие 27-28 | Занятие 29-30 | Занятие 31-32 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -находить своё место в шеренге  -ходить по скамейке, сходясь вдвоём при встрече и расходясь не мешая друг другу  -прыжкам в высоту с места  -отбивать мяч правой и левой рукой  -акробатические упражнения на шведской стенке «уголок», «птички на ветке»  Закреплять умение и навыки:  -бросать мяч вверх о пол и ловля его  -в лазании по гимнастической стенке | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Владеет техникой бега и ходьбы с заданием по сигналу, прыжков, пролезания под дугу, отбивания мяча о пол и ловля его. Владеет акробатическими упражнениями на шведской стенке «птичка на ветке», «уголок». Умеет прыгать с продвижением вперёд. Соблюдает правила при проведении подвижной игры. Здоровье: рассказывать о пользе упражнений на профилактику плоскостопия. Коммуникация: обсуждать с детьми виды упражнений на профилактику плоскостопия и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков, акробатических упражнений, ходьбе по скамейке, беге. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: кролики, лиса  Бег в рассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Кролики»   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке, сходясь вдвоём при встрече и расходясь, не мешая друг другу  Прыжки из глубокого приседа «Достань морковку»  Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловя его  Акробатические упражнения на шведской стенке «Уголок»   1. Подвижная игра   «Кролики»   1. Малоподвижная игра   «Найди морковку»  Упражнение на профилактику плоскостопия-«Собери платочек в маленький комочек» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: кролики, лиса, собака  Бег врассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Кролики»   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке, сходясь вдвоём при встрече и расходясь, не мешая друг другу  Прыжки из глубокого приседа со меной темпа  Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок  Акробатические упражнения на шведской стенке «Уголок»   1. Подвижная игра   «Кролики и пёс»   1. Малоподвижная игра   «Кролик ходит в гости к людям»  Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками-«Собери платочек в маленький комочек» | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: ветер, мороз, льдинки  Бег с заданием по сигналу: ветер, мороз. Льдинки  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ со снежинками   1. Основные виды движений   Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок  Ходьба по скамейке, сходясь вдвоём при встрече и расходясь, не мешая друг другу  Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой  Акробатические упражнения на шведской стенке «Птички на ветке»   1. Подвижная игра   Льдинки, ветер и мороз»   1. Малоподвижная игра   «Снежинки»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: снежинки, льдинки  Бег с заданием по сигналу: ветер, мороз, льдинки  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ со снежинками   1. Основные виды движений   Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок  Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой  Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий  Акробатические упражнения «Птички на ветке»   1. Подвижная игра   «Дед Мороз»   1. Малоподвижная игра   «Снежинки»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Январь** | Занятие | Занятие | Занятие 33-34 | Занятие 35-36 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -перестроению из двух колонн в две шеренги, находить своё место в шеренге  -ходьбе и бегу с преодолением препятствий  Закреплять умение и навыки:  -метание в горизонтальную цель  -лазания по шведской стенке  -ходьбы по скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Владеет умением передвигаться между предметами с преодолением препятствий; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; проявляет интерес к участию в подвижных играх. Здоровье: рассказывать о пользе физкультуры способствовать развитию глазомера, ловкости и смелости. Коммуникация: обсуждать пользу физических упражнений, формировать словарь. Труд: учить убирать спортивный инвентарь после проведения занятий. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении с преодолением препятствий. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков и акробатических упражнений. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
|  | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу снег, метель, поземка  Бег Вьюга  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ ритмическая гимнастика «Льдинки»   1. Основные виды движений   Ходьба по гимнастической скамейке пятка к носку  Лазание «Весёлый тоннель»  Акробатические упражнения Забегание на наклонную доску и спрыгивание с неё Высота 30см.   1. Подвижная игра   «Льдинки, ветер и мороз»   1. Малоподвижная игра   «Найди снегурочку» | 1. Вводная часть   Ходьба с преодолением дополнительных препятствий  Бег с преодолением препятствий  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Зверобика»   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке, пятка к носку, руки в стороны с мешочком на голове  Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой  Акробатические упражнения забегание на наклонную доску и спрыгивание с неё   1. Подвижная игра   «Лягушечки»   1. Малоподвижная игра   «Теремок»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба по пересечённой местности  Бег  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Зверобика»   1. Основные виды движений   Лазание по гимнастической стенке «Обезьянки»  Метание колец. Игра «Кольцебросс»  Прыжки вверх с места с касанием предмета  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Котята и щенята»   1. Малоподвижная игра   «Аккуратные котята»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Февраль** | Занятие 37-38 | Занятие 39-40 | Занятие 41-42 | Занятие 43-44 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -прыгать на одной ноге  -развивать ловкость и равновесие в ходьбе по канату  -кувыркам через голову  -перестраиваться в две колонны  -акробатическим упражнениям «Ванька-встанька», «верблюд»  -развивать силовые качества в соревновательной форме  Закреплять умение и навыки:  -лазать по гимнастической стенке  -бросать мяч через сетку | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Умеет перестраиваться в две колонны; выполняет кувырки через голову; акробатические упражнения «Ванька-встанька», «верблюд»; прыгает на одной ноге сохраняя равновесие. Здоровье: учить прикрывать рот при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Социализация: формировать навык оценки поведения своего сверстника во время проведения игр Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: лошадки, медвежата  Бег галопом  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «В цирке» (с малыми мячами)   1. Основные виды движений   Ходьба по канату  Прыжки на одной ножке по цветной дорожке  Лазание по шведской стенке  Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Верблюд»   1. Подвижная игра   «Клоун-ловишка»   1. Малоподвижная игра   «Лабиринт салют»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу: лошадки, медвежата  Бег галопом  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «В цирке» (с малыми мячами)   1. Основные виды движений   Ходьба по канату  Прыжки на одной ножке по цветной дорожке  Лазание по шведской стенке  Перебрасывание мяча через сетку  Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Верблюд»   1. Подвижная игра   «Карусели»   1. Малоподвижная игра   «Затейники»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба в колонне по одному, на носках  Ходьба с заданием: крабы  Бег  Комплекс ОРУ «Морячки»   1. Основные виды движений   Лазание по шведской стенке с переходом на другой пролёт  Ходьба по канату  Пербрасывание мяча через сетку  Прыжки на одной ножке по цветной дорожке  Акробатические упражнения кувырки через голову   1. Подвижная игра   Морская эстафета «Кто быстрее до флажка?»   1. Малоподвижная игра   «Море волнуется»  Релаксация | 1. Вводная часть   Построение в шеренгу  Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданием по сигнальным карточкам  Бег  Комплекс ОРУ «Морячки»   1. Основные виды движений   Перебрасывание мяча через сетку  Акробатические упражнения кувырки через голову   1. Подвижная игра «Морская эстафета» 2. Малоподвижная игра   «Море волнуется»  Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Март** | Занятие 45-46 | Занятие 47-48 | Занятие 49-50 | Занятие 51-52 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -формировать навык ходьбы с дополнительным заданием для рук  -развивать равновесие при ходьбе с палкой за головой  Закреплять умение и навыки:  -отталкиваться в прыжках на одной ноге  -в лазании по гимнастической стенке  -метание мешочков вдаль  -акробатические упражнения «Птичка на ветке», «уголок», «колечко» | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением темпа, направления; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила игры. Здоровье: рассказывать о пользе физических упражнений. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений и проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждений правил игры. Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса  Бег с препятствиями  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Палочка выручалочка»   1. Основные виды движений   Прыжки на одной ноге по цветной дорожке  Ходьба по скамейке с палкой за головой  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Котята и щенята»   1. Малоподвижная игра   «Кто быстрей построит дом»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса  Бег змейкой  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Палочка выручалочка»   1. Основные виды движений   Метание мешочков в даль  Ходьба по скамейке с палкой за головой  Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, выполняя «Птичка на ветке», «Уголок»  Акробатические упражнения выполнять на гимнастической стенке «Птичка на ветке», «Уголок»   1. Подвижная игра   «Бездомный заяц»   1. Малоподвижная игра   «Зайка ходит в гости к людям»  Пальчиковая гимнастика «Замок» | 1. Вводная часть   Ходьба с остановкой по сигналу «зелёный», «красный», «жёлтый»  Бег по извилистой дорожке  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с обручем   1. Основные виды движений   Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, выполняя «Уголок», «Птичка на ветке», «Колечко»  Метание мешочков вдаль  Прыжки в высоту с места  Ходьба с поворотом обруча вправо влево  Акробатические упражнения «Уголок», «Птичка на ветке»   1. Подвижная игра   «Цветные автомобили»   1. Малоподвижная игра по желанию   Пальчиковая гимнастика «Пассажиры в автобусе» | 1. Вводная часть   Ходьба с остановкой по сигналу встать на одну ногу  Бег змейкой  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с обручем   1. Основные виды движений   Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, выполняя «Уголок», «Птичка на ветке», «Колечко»  Метание мешочков вдаль  Прыжки в высоту с места  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Кто быстрее»   1. Малоподвижная игра по желанию   Пальчиковая гимнастика «Пассажиры в автобусе» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Апрель** | Занятие 53-54 | Занятие 55-56 | Занятие 57-58 | Занятие 59-60 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте  -прыжкам в длину  -ходить в рассыпную  Закреплять умение и навыки:  -в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт  -в ходьбе змейкой  -метание мешочков в горизонтальную цель  -ходьбе по скамейке  -«уголок» на шведской стенке | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при передвижении по спортивному залу, выполняет команды «направо, налево, кругом»; умеет прыгать с продвижением вперёд. Здоровье: воспитывать интерес к здоровому образу жизни. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений и проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждений правил игры. Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба «змейкой» с поворотом кругом, с заданием  Бег врассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «мышки-малышки» с гантелями   1. Основные виды движений   Ходьба по скамейке на носочках  Прыжки в длину с места  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Мышки в норках»   1. Малоподвижная игра   «Летает, ползает»  Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть   Ходьба змейкой с остановкой, с заданием лягушки-аист  Бег врассыпную  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Мышки-малышки» с гантелями   1. Основные виды движений   Метание в горизонтальную цель  Ходьба по наклонной скамейке, ставя ногу с носка  Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт  Прыжки через предметы (4-5) поочерёдно  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Кот и мыши»   1. Малоподвижная игра   «Найди и промолчи»  Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть   Ходьба мелким и широким шагом (через лужи)  Бег по волчьи  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с кубиками   1. Основные виды движений   Метание в горизонтальную цель  Ходьба по наклонной скамейке через предметы  Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, выполняя «Уголок»  Прыжки через короткую скакалку  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Поросята и волк»   1. Малоподвижная игра   «Кто быстрей возьмёт предмет»  Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть   Ходьба врассыпную, широким шагом по-волчьи  Бег по-волчьи  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ с кубиками   1. Основные виды движения   Метание в горизонтальную цель  Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, выполняя «Уголок»  Прыжки через короткую скакалку  Акробатические упражнения по желанию   1. Подвижная игра   «Поросята и волк»  Малоподвижная игра  «Кто быстрей возьмёт предмет»  Пальчиковая гимнастика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Май** | Занятие 61-62 | Занятие 63-64 | Занятие 65-66 | Занятие 67-68 |
| Задачи | | | |
| Учить:  -прыжкам с наклонной высоты, из обруча в обруч с продвижением вперёд  Закреплять умение и навыки:  -действовать по сигналу  -влезать на шведскую стенку  Развивать равновесие и ловкость в ходьбе по ребристой доске | | | |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | | | |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Умеет действовать по сигналу; перестраивается в две колоны; прыгать с продвижением вперёд; лазать по шведской стенке разными способами, соблюдает правила при спуске. Выполняет прыжок с наклонной высоты (30см) Здоровье: формировать гигиенические навыки: мыть руки, умываться после физических упражнений. Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома; поощрять высказывания детей. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий. | | | |
| Виды детской деятельности | | | |
| 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу  Бег змейкой между кеглями  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Зайчик» на скамейках   1. Основные виды движений   Ходьба по ребристой доске  Прыжки из обруча  Влезание на шведскую стенку  Акробатические упражнения прыжки с наклонной высоты (30см)   1. Подвижная игра   «Солнечные зайчишки»   1. Малоподвижная игра   «Затейники»  Релаксация | 1. Вводная часть   Ходьба с заданием по сигналу  Бег  Перестроение в две колонны  Комплекс ОРУ «Зайчик» на скамейке   1. Основные виды движений   Ходьба по наклонной доске  Акробатические упражнения прыжки с наклонной высоты (30см)   1. Подвижная игра   «Солнечные зайчишки»   1. Малоподвижная игра   «Затейники»  Релаксация | **мониторинг** | **мониторинг** |

**Образовательная область «физическая культура»**

**Средняя группа**

**Пояснительная записка**

Направление «Физическое развитие» включает в себя две образовательные области: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Здоровье» направленно на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач;

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные навыки и умения, но и воспитывать целеустремлённость, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное и слуховое восприятие, развивается направленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения. Всё это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка.

Продолжительность занятия 20-25мин.

**К концу пятого года дети могут:**

* Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
* Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
* Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70см;
* Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд;
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
* Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
* Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы.