Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

(содержание психолого-педагогической работы) подготовительная группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 | Занятие 4-5 | Занятие 6-7 |
| Задачи  |
| Упражнять:* в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
* в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;
* Ходьба змейкой.

Развивать . Повторить упражнения:* на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;
* в перелезании через скамейку;
* прыжки на двух ногах;

Акробатические упражнения: колечко, мостик, верблюдик |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов; с различным положением рук; сохраняют равно­весие на повышенной опоре; ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных дви­жений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстоя­ние - 3 м) (физическая культура)-, переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельно­сти сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятель­ны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация) |
| Виды детской деятельности |
| мониторинг | мониторинг | 1.Вводная частьХодьба друг за другом, на наружной стороне стопы, в приседе, в быстром темпе.Лёгкий бег, ходьба приставным шагом боком.Бег в рассыпнуюХодьба обычная, змейкой.Комплекс ОРУ «В живом уголке»2.Основные видыХодьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальшеПодлезание под дугуПрыжки на двух ногах, руки к плечам, в прямом направлении, продвигаясь вперёд.Ползание с опорой на кисти и носки.Акробатические упражнения «колечко», Мостик», «верблюдик»3.Подвижная игра «Найди себе пару»Малоподвижная игра «Угадай по описанию и изобрази обитателя живого уголка»Релаксация | 1.Вводная частьХодьба друг за другом, на наружной стороне стопы, в приседе, в быстром темпе.Лёгкий бег, ходьба приставным шагом боком.Бег в рассыпнуюХодьба обычная, змейкой.Комплекс ОРУ «В живом уголке»2.Основные видыХодьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальшеПодлезание под дугуПрыжки на двух ногах, руки к плечам, в прямом направлении, продвигаясь вперёд.Ползание с опорой на кисти и носки.Акробатические упражнения «колечко», Мостик», «верблюдик»3.Подвижная игра «Найди себе пару»Малоподвижная игра «Угадай по описанию и изобрази обитателя живого уголка»Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь | Занятие 8-9 | Занятие 10-11 | Занятие 12-13 | Занятие 14-15 |
| Задачи  |
| Упражнять:* в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
* в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; «змейкой»; семенящий бег чередуя с бегом широким шагом; по буму на носках; спиной вперёд; бегу через предметы; бегу с захлёстыванием голени; приставным шагом

Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с продвижением вперёд, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:* на перебрасывание мяча через сетку из-за головы; в парах, разными способами
* повторить прыжок «маугли»,»космонавт»;
* умение лазать по шведской стенке с переходом на другой пролёт;

акробатические упражнения: Уголок, Птичка на ветке, Колечко, Улитка, Мостик, Верблюд |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов; с различным положением рук; ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных дви­жений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстоя­ние - 3 м) (физическая культура)-, переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельно­сти сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятель­ны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация) |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, со сменой направленияБег на носках с захлёстыванием голениКомплекс ОРУ «На огороде»1. Основные виды движений

Ходьба по буму приставным шагом, руки за голову Прыжок «Маугли»Перебрасывание мяча в парах разными способамиЭстафета «Посадка картофеля», «Сбор урожая»Акробатические упражнения: колечко, улитка, мостик, верблюд 1. Подвижная игра

«Посадка картофеля»1. Малоподвижная игра

«Затейники» с использованием акробатических упражненийРелаксация | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, задний ходБег с ускорением через предметыКомплекс ОРУ «На огороде»1. Основные виды движений

Ходьба по буму приставляя пятку к носку, руки в стороныПрыжок «Маугли», «Космонавт» Лазанье по шведской стенке1. Эстафета «Чиполино»

Акробатические упражнения: колечко, улитка1. Малоподвижная игра

«Весёлый бубен»Релаксация | 1. Вводная часть

Ходьба с заданием по сигнальным карточкамБег «змейкой», со сменой направления движенияКомплекс ОРУ с палками 1. Основные виды движений

Ходьба по буму на носкахПереход по шведской стенке на другой пролётПеребрасывание мяча через сетку из-за головы двумя руками Акробатические упражнения: уголок, птичка на ветке1. Подвижная игра

 «Силачи»1. Малоподвижная игра

«Затейники» с использованием акробатических упражненийРелаксация | 1. Вводная часть

Ходьба с заданием по сигнальным карточкамСеменящий бег, чередуя с бегом широким шагом Комплекс ОРУ с палками 1. Основные виды движений

Лазить по шведской стенке с наклонной доски, выполняя акробатические упражненияПеребрасывание мяча через сетку из-за головы двумя рукамиВыполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперёдАкробатические упражнения: по желанию1. Подвижная игра

«Ловишка бери ленту»1. Малоподвижная игра

По желанию |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Занятие 16-17 | Занятие 18-19 | Занятие 20-21 | Занятие 22-23 |
|  | Задачи |
| Ноябрь | Учить:* Ползанью по скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
* Ходьбе парами, ведению мяча в разных направлениях.
* Ходьба с мешочком на голове
* Упражнять:
* в энергичном отталкивании в прыжках;
* в равновесии;
* ползании по скамейке усложняя чередующим перехватом рук

Закреплять прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд, Акробатические упражнения на кубе «Петушок», «Верблюд», «Ласточка». |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| * Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; Ползают по скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;

Ходят парами, владеют ведению мяча в разных направлениях, энергично отталкиваются в прыжках с продвижением вперёд, самостоятельно сохраняют равновесие (здоровье, физическая культура)', выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при вы­полнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание) |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба друг за другом, широким шагом, с высоким подниманием колен, мелким шагом.Легкий бег.Ходьба змейкойКомплекс ОРУ «Новогодняя Ёлка»1. Основные виды движений

Прокатывание мяча вперёд головойБросание мяча снизуРазвиваем равновесие на кубе с мячом в руках, на одной ноге.Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамье, руки за спиной.Перепрыгивание через мяч двумя ногами.Акробатические упражнения на кубе«Ласточка», «Петушок»1. Подвижная игра «Слепим снежок»
2. Малоподвижная игра «Весёлый бубен»

Релаксация | 1. Вводная часть

Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногуХодьба с высоким подниманием колен Бег в рассыпную, по сигналу в колоннуКомплекс ОРУ с медицинским жгутом1. Основные виды движений. Ползанье по скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами

Упражнение в равновесииПрыжки из глубокого приседаАкробатические упражнения по желанию1. Подвижная игра «Разноцветные мячики»
2. Малоподвижная игра «Весёлый бубен»
 | 1. Вводная часть

Зарядка настройХодьба парами по сигналуДифференцированное упражнение «лягушки и аисты»Бег галопомКомплекс ОРУ «Мой весёлый звонкий мяч»1. Основные виды движений.

Лазание по скамейке на животе, с чередующим перехватомВедение мяча в разных направленияхАкробатические упражнения на кубе «Петушок», «Верблюд», «Ласточка»1. Эстафета «Колобок»
2. Малоподвижная игра «Кувшинчик»

Релаксация «Волшебный сон» | 1. Вводная часть

Зарядка настройХодьба с заданием по сигналуДифференцированное упражнение «лягушки и аисты»Бег с заданием по сигналуКомплекс ОРУ «Мой весёлый звонкий мяч»1. Основные виды движений.

Прыжки через 8-10 набивных мячей в плотной группировке«Кто быстрее доползёт» Ползание по скамейке с чередующим перехватом рукВедение мяча в разных направлениях правой и левой рукой, с переходом на бег1. Подвижная игра «Охотники и утки»
2. Малоподвижная игра «Затейники» с использованием акробатических упражнений

Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Декабрь | Занятие 24-25 | Занятие 26-27 | Занятие 28-29 | Занятие 30-31 |
| Задачи  |
| Закреплять навыки и умения:* ходьбы с выполнением задания по сигналу змейкой, по одному в чередовании в рассыпную;
* ходьба с гантелями на носках, на пятках, широким шагом;
* перестроения с одной колонны в две и три;
* соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.
* В ходьбе по буму с выполнением поворота и прыжку вокруг себя
* В выполнении прямого и бокового шпагата
* Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры
* Силовые качества.

-Формировать умение;* Бросать и ловить мяч с разными заданиями;

Упражнять в лазание по канату с выполнением акробатического упражнения колечко, в прыжках через набивные мячи. |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Ходят с выполнением задания по сигналу змейкой, по одному в чередовании в рассыпную перестроение с оной колонны в две в три, выполняют прямой и боковой шпагат, бросают мяч ведут мяч разными способами, отбивают мяч в движении, лазают по канату с выполнением акробатического упражнения колечко *(физическая культура)',* имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расши­ряют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация) |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег змейкой в чередовании в рассыпнуюРитмическая гимнастика1. Основные виды движений

Ходьба по буму с поворотом вокруг себяПрыжки через набивные мячиВедение мяча в разных направленияхАкробатические упражнения выполнение прямого шпагата, кувырки1. Подвижная игра

«Два мороза»1. Малоподвижная игра

«Если нравиться тебе то делай так»Релаксация | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба с гантелями на носкахХодьба на пяткахХодьба широким шагомКомплекс ОРУ с гантелями1. Основные виды движений

Прыжки на батутеЛазание по канату с выполнением акробатического упражнения колечкоШкола мяча «Дни недели»Акробатическая минутка под музыку выполнение упражнений по желанию1. Подвижная игра

«Стой олень»1. Малоподвижная игра

«У оленя дом большой» | 1. Вводная часть

 Ходьба в колонне по одномуХодьба с гантелями на носкахХодьба на пяткахХодьба широким шагомКомплекс ОРУ с гантелями1. Основные виды движений

Прыжки на батутеЛазание по канату с выполнением акробатического упражнения колечкоШкола мяча «Дни недели»Акробатическая минутка под музыку выполнение упражнений по желанию1. Подвижная игра

«Стой олень»1. Малоподвижная игра

«У оленя дом большой» | 1. Вводная часть

Ходьба с заданием по сигнальным карточкамБег с заданием по сигнальным карточкам, оздоровительный бегКомплекс ОРУ с гантелями1. Основные виды движений

Прыжки на батуте «лягушата», «зайки»Школа мяча (Дни недели)По канату с выполнением «Колечко»Акробатические упражнения по желанию детей3. Подвижная игра«Стой олень»4. Малоподвижная игра «У оленя дом большой» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Январь | Занятие 32-33 | Занятие 34-35 | Занятие 36-37 | Занятие 38-39 |
| Задачи  |
| Закреплять навыки и умения:* ходьбы с выполнением задания по сигналу змейкой, по одному в чередовании в рассыпную;
* ходьба с гантелями на носках, на пятках, широким шагом;
* перестроения с одной колонны в две и три;
* соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.
* В ходьбе по буму с выполнением поворота и прыжку вокруг себя
* В выполнении прямого и бокового шпагата
* Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры
* Силовые качества.

-Формировать умение;* Бросать и ловить мяч с разными заданиями;

Упражнять в лазание по канату с выполнением акробатического упражнения колечко, в прыжках через набивные мячи. |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Ходят с выполнением задания по сигналу змейкой, по одному в чередовании в рассыпную перестроение с оной колонны в две в три, выполняют прямой и боковой шпагат, бросают мяч ведут мяч разными способами, отбивают мяч в движении, лазают по канату с выполнением акробатического упражнения колечко *(физическая культура)',* имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расши­ряют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация) |
| Виды детской деятельности |
|  | 1. Вводная часть

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с высоким подниманием коленаБег обычный на носках, с захлёстом голениКомплекс ОРУ «Зима»1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине, и перепрыгиванием через ленточку

Прыжки вверх из глубокого приседаАкробатические упражнения «Колечко», «корзинка»1. Подвижная игра «Медведь»
2. Малоподвижная игра «Свободное место»

Релаксация | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба с заданием по сигналу мышки, мишка, коровы, утки, паучки, машины.Бег с сильным сгибанием ног в коленяхКомплекс ОРУ «Мои волшебные фигуры»1. Основные виды движений

Ходьба по наклонной доске, выполняя прыжок «Космонавт»Ползанье по- пластунскиМетание набивного мяча в вертикальную цель1. Подвижная игра

«Дед Мороз»1. Малоподвижная игра

«Запрещённые движения» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба с заданием по сигналу мышки, мишка, коровы, утки, паучки, машины.Бег с сильным сгибанием ног в коленяхКомплекс ОРУ «Мои волшебные фигуры»1. Основные виды движений

Ходьба по наклонной доске, выполняя прыжок по желаниюМетание набивного мяча в вертикальную цельПрыжки через скакалку1. Подвижная игра

«Ниточка с иголочкой»1. Малоподвижная игра

 «Свободное место» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Февраль | Занятие 40-41 | Занятие 42-43 | Занятие 44-45 | Занятие 46-47 |
| Задачи  |
| Учить:-проталкивать головой набивной мяч, забивая его в ворота;-выполнять упражнения на кольцах: вис, раскачивание, стойка, соскок, уголок, солдатики, кольцо, Петрушка.-броску в корзину с места-прыжкам с зажатым между ног мячомЗакреплять навыки и умения:- в прыжках через скакалку разными способами-метание набивного мяча в горизонтальную цель |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Умеют проталкивать головой набивной мяч, забивая его в ворота, выполняют упражнения на кольцах: вис, раскачивание, стойка, соскок, уголок, солдатики; бросают мяч в корзину с места; прыгают с зажатым между ног мячом; прыгают через скакалку разными способами *(физическая культура)',* переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельно­сти сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятель­ны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их *(социализация, коммуникация)* |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба со скакалкой на носкахХодьба на пяткахБег в быстром темпеПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ со скакалкой1. Основные виды движений

Метание малого мяча в горизонтальную цельПрыжки через скакалку разными способамиПроталкивание набивного мяча в воротаАкробатическая минутка под музыку1. Подвижная игра

«Мы ребята акробаты»1. Малоподвижна игра

«Угадай кого не стало»  | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба со скакалкой на носкахХодьба на пяткахБег в быстром темпеПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ со скакалкой1. Основные виды движений

Упражнения на кольцах: вис, раскачивание, стойка, соскок.Прыжки на скакалке в соревновательной форме разными способамиПроталкивание набивного мяча в ворота1. Подвижная игра

«Охотники и утки»1. Малоподвижная игра

«Запрещённые движения» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба приставным шагомХодьба с подскокамиБег в быстром темпеПерестроение в три колонны«Морская аэробика»1. Основные виды движений

Упражнения на кольцах: вис, стойка, соскокАкробатические упражнения Уголок, СолдатикиПопадание мяча в баскетбольную корзинуПроталкивание набивного мяча в ворота1. Подвижная игра

«Удочка»1. Малоподвижная игра

«Море волнуется» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба с заданиемБег в быстром темпеПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ «Морская аэробика»1. Основные виды движений

Упражнения на кольцах «Кольцо», «Петрушка»Бросок мяча в баскетбольную корзинуПрыжки с зажатым между ног мячом1. Подвижная игра

Перетягивание каната1. Малоподвижная игра

«Море волнуется»Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Март | Занятие 48-49 | Занятие 50-51 | Занятие 52-53 | Занятие 54-55 |
| Задачи  |
| Учить:-лазанию по шведской стенке из положения лёжа, подтягиваясь рукамиЗакреплять навыки и умения:- Ходьба по буму поочерёдно поднимая ногу вверх вперёд, выполняя ласточку-метание набивного мяча в горизонтальную цель- метание мяча в баскетбольную корзину |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Умеют лазать по шведской стенке из положения лёжа подтягиваясь руками, с переходом на другой пролёт выполняя акробатические упражнения по желанию . Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие; следят за осанкой *(физическая культура)',*;самостоятель­ны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(социализация, коммуникация, познание, физическая культура , здоровье)* |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба с заданием по сигналу: солнышко, лужиБег в рассыпнуюПерестроение в две колонныКомплекс ОРУ «Весна», «Явление природы»1. Основные виды движений

Ходьба по буму, поочерёдно поднимая ногу вверх вперёдМетание мяча в баскетбольную корзинуПрыжки на двух нога с зажатым мячом между ногАкробатические упражнения шпагат прямой и боковой1. Подвижная игра

«Не оставайся на полу»1. Малоподвижна игра

«Кувшинчик» Релаксация «Цветок» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба с заданием по сигналу скрестным шагом, перекатом с пятки на носокБег галопом «лошадки»Перестроение в три колонныКомплекс ОРУ «Ребята акробаты» с одним обручем на двоих детей1. Основные виды движений

Ходьба по буму зигзагообразно, выполняя ласточкуЛазание по шведской стенке из положения лёжа, подтягиваясь руками, с переходом на другой пролёт, выполняя акробатические упражнения по желаниюПрыжки с зажатым между ног мячом в парахАкробатические упражнения «Верблюд», «Мостик»1. Подвижная игра

«Мы ребята акробаты»1. Малоподвижная игра

«Весёлый бубен»Релаксация «Цветок» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба с заданием на движение рук: за голову, за спину, вверх, в стороны, вперёд.Бег в быстром темпеПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ«Ребята акробаты» с одним обручем на двоих1. Основные виды движений

Ходьба по буму с выполнением выпада «лебедь"Метание набивного мячаЛазание по шведской стенке из положения лёжа, потягиваясь руками, с переходом на канат, выполняя упражнение по желаниюАкробатические упражнения под музыку1. Подвижная игра

«Мы ребята акробаты»1. Малоподвижная игра

«Сделай фигуру»Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек» | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба с заданием на движение рук: за голову, за спину, вверх, в стороны, вперёд.Бег в быстром темпеПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ«Ребята акробаты» с одним обручем на двоих1. Основные виды движений

Ходьба по буму с выполнением выпада «лебедь"Метание набивного мячаЛазание по шведской стенке из положения лёжа, потягиваясь руками, с переходом на канат, выполняя упражнение по желаниюАкробатические упражнения под музыку1. Подвижная игра

«Мы ребята акробаты»1. Малоподвижная игра

«Сделай фигуру»Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Апрель | Занятие 56-57 | Занятие 58-59 | Занятие 60-61 | Занятие 62-63 |
| Задачи  |
| Учить:-выполнять акробатические упражнения на канате-выполнять гимнастические упражнения на кольцах-упражнения на лестнице-прыжкам на двух ногах через лавку с опорой на рукиЗакреплять навыки и умения: -метание набивного мяча-ходить пружинистым шагом с носка-бег со сменой направления-кувыркаться-прыжки с места в длину |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Умеет выполнять акробатические упражнения на канате, лестнице, кольцах; умеют прыгать через лавку на двух ногах с опорой на руки; выполняют акробатическое упражнение кувырки разными способами*(физическая культура)',*следят за правильной осанкой, интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(социализация, коммуникация, познание, физическая культура , здоровье)* |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба пружинистым шагом с носкаБег со сменой направленияПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ «На морском дне»1. Основные виды движений

Прыжки на двух ногах через скамейку с опорой на рукиМетание набивного мяча в горизонтальную цельУпражнение на кольцах: «кольцо», «петрушка»Акробатические упражнения кувырки вперёд, боком, в приседе.1. Подвижная игра

«Весёлый невод»1. Малоподвижна игра

«Летает, ползает, прыгает» Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть

Ходьба по узкой дорожке с заданием для рук: в стороны-«Самолёт», руки вверх, соединить ладони «ракета»Перестроение в две колонныКомплекс ОРУ «Подготовка космонавта к полёту» на гимнастических скамейках1. Основные виды движений

Упражнения на кольцах: уголок вверх ногами, вис, стойка, раскачиваниеПрыжки на двух ногах через скамейкуЛазание по шведской стенке с переходом на другой пролёт «Выход в космос»Акробатические упражнения кувырки вперёд, боком, в приседе1. Подвижная игра

«Кто быстрее к звёздам»1. Малоподвижная игра

«Лазает, ползает, прыгает»Пальчиковая гимнастика | 1. Вводная часть

Ходьба с заданием по сигналу: паучки, машины, коровы, лягушки, аисты.Перестроение в две колонныКомплекс ОРУ «Мы сильные, мы дружные»1. Основные виды движений

Лазанье по канату, выполняя акробатические упражненияМетание колец маленького диаметра в цельВыполнять упражнения на кольцах: вис, стойка, раскачивание.Акробатические упражнения выполнять кувырки, перекаты- с прямыми ногами1. Подвижная игра

«Ловишка, бери ленту»1. Малоподвижная игра

«Угадай кто позвал»Релаксация | 1. Вводная часть Ходьба с заданием по сигналу: паучки, машины, коровы, лягушки, аисты.

Перестроение в три колонныКомплекс ОРУ«Мы сильные, мы смелые»1. Основные виды движений

Лазание по канату выполняя акробатические упражненияМетание колец маленького диаметра в цельПрыжки в длину с местаАкробатические упражнения выполнять кувырки по желанию1. Подвижная игра

«Ловцы и обезьяны»1. Малоподвижная игра

«Угадай кто позвал»Релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Май | Занятие 64-65 | Занятие 66-67 | Занятие 68-69 | Занятие 70-71 |
| Задачи  |
| Закреплять умения и навыки: -Ходьба с заданием по сигналу-метание мешочков в даль-прыжки в длину с места |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) |
| Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; Бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи весом 1кг. ; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура)',* сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, коммуникация, познание, физическая культура , здоровье)* |
| Виды детской деятельности |
| 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба с заданием по сигналу: мишки, коровы, уточки, паучки, машины, лошадкиПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ «Волшебный цветок»1. Основные виды движений

Метание мешочков в дальПрыжки в длину с местаАкробатические упражнения по желанию1. Подвижная игра

«Ловишка, бери ленту»1. Эстафета

«Олимпийский цветок» Релаксация  | 1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одномуХодьба с заданием по сигналу: мишки, коровы, уточки, паучки, машины, лошадкиПерестроение в три колонныКомплекс ОРУ «Волшебный цветок»1. Основные виды движений

Метание мешочков в дальПрыжки в длину с местаАкробатические упражнения по желанию1. Подвижная игра

«Ловишка, бери ленту»1. Эстафета

«Олимпийский цветок» Релаксация  | МОНИТОРИНГ | МОНИТОРИНГ |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

 Пояснительная записка

Содержание образовательной области «Физическая культура» на формирование у детей ин­тереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение 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, физическом со­вершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения программы:

* Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в дли­ну с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исход­ных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следят за правильной осанкой.
* Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол).