**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | ***Физическая культура:*** развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.  ***Здоровье****:* формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  ***Социализация*:** формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  ***Труд***: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  ***Познание:*** совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения со взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | | **Занятия 10-12** |
| **Программные задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.  Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Повторить ходьбу и бег между предметами;  Упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), ловкость в бросках мяча вверх.  Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.  Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в подбрасывании мяча вверх.  Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Повторить бег продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая его за край,  Повторить упражнения в равновесии и в прыжках.  Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | Без предметов | | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх  и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе,  с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.  3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком.  4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (расстояние 1,5 м) двумя руками из-за головы.  5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски  с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». |
| Игровые упражнения:  1. «Пингвины».  2. «Не промахнись»  3. «По мостику» | Игровые упражнения:  1. «Передай мяч».  2. «Не задень» | Игровые упражнения:  1. «Не попадись».  2. «Мяч о стенку» | | Игровые упражнения:  1. «Поймай мяч».  2. «Будь ловким» |
| **П/И** | «Мышеловка» | «Фигуры» | «Удочка» | | «Мы веселые ребята» |
| «Ловишки» | «Мы веселые ребята» | «Быстро возьми» | | «Найди свой цвет» |
| **Заключ. часть** | Игра «У кого мяч?» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | | «Где постучали?» |
| «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному |
| **Нетрад. формы** | Точечный массаж по А.А. Уманской | Искусственная «Тропа здоровья» | Дыхательное упражнение «Вырасту большой» | Дыхательное упражнение «Петушок» | Релаксация «Веселые гномы» |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 15-19 2. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.49-50 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 19-21 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 21-24 2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.104, 106. | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 24-27. 2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.119 |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | | Умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. | | | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | ***Физическая культура****:* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место.  ***Здоровье:*** расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.  ***Безопасность:*** формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.  ***Социализация:*** поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения со взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением. | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| **Занятия 1–3** | | **Занятия 4–6** | | **Занятия 7–9** | | **Занятия 10-12** | |
| **Программные задачи** | Упражнять детей в беге, продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках. | | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.  Продолжать упражнять в ходьбе и беге. | | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками. | | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в прыжках. | |
| **1 часть**  **Вводная** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне с изменением направления; переход на ходьбу | | | | | | | |
| **2 ч. ОРУ** | Без предметов | | С гимнастической палкой | | С малым мячом | | С обручем | |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  боком приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (расстояние 50 см).  3. Передача мяча двумя руками от груди.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Броски мяча друг другу 2 руками из-за головы, от груди.  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  4. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка) | | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 м.  2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо.  4. Ползание на четвереньках между предметами.  5. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | | 1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.  3.Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трех шагов. | |
| Игровые упражнения:  1. «Мяч через шнур».  2. «Передача мяча ногой» | | Игры:  1. «Орех - шишка».  2. «Съедобное не съедобное» | | Игровые упражнения:  1. «Пас друг другу».  2. «Будь ловким» Эстафета | | Игровые упражнения:  1. «Подбрось поймай».  2. «Мяч в корзину»  3. «Кто скорее по дорожке» | |
| **П/И** | «Перелет птиц» | | «Не оставайся на полу» | | «Удочка» | | «Гуси лебеди» | |
| «Не попадись» | | «Ловишка» | | «Перетягивание каната» | | «Ловишки перебежки» | |
| **3 часть** | «Найди и промолчи» | | «У кого мяч?» | | Ходьба в колонне по одному | | «Летает не летает» | |
| Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | «Затейники» | |
| **Нетрадиционные формы** | Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный) | Дыхательная гимнастика «Ладошки» | Пальчиковый массаж (средний, указательный) | Биоэнергетическая гимнастика | Пальчиковый массаж (большой палец) | Дыхательная гимнастика «Погончики» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Кошка» |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 28-30 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114 3. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.44 | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 30-32 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114, 95 | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 33-35 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114 3. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.44 | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 35-38 2. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.45 | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | | | Умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку. | | | | | |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | ***Физическая культура:*** развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.  ***Здоровье:*** формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  ***Социализация:*** поощрять самостятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.  ***Безопасность:*** развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем. | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | | **Занятия 7–9** | | **Занятия 10-12** | |
| **Программные задачи** | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, перебрасывании мячей в шеренгах.  Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча между предметами.  Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивать координацию движений, ловкость, упражнять в беге. | | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом.  Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах.  Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и в прыжках.  Повторить бег с преодолением препятствий,  Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | |
| **1 часть**  **Вводная** | Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному с разным положением рук и ног. Медленный бег до 1 минуты. | | | | | | |
| **2 ч. ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | | С мячом | | На гимнастической скамейке | |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  боком приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (расстояние 50 см).  3. Передача мяча двумя руками от груди.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки с продвижение вперед на правой и левой ноге попеременно.  2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.  4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.  5. Ведение мяча в ходьбе. | | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.  2. Пролезание в обруч боком и прямо в группировке.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.  5. Ходьба на носках, руки за голову, между предметами. | | 1. Подлезание под шнур боком и прямо в группировке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  3. Прыжки на левой и правой ноге до предмета. | |
| Игровые упражнения:  1. «Мяч о стенку».  2. «Не задень» | Игры:  1. «Мяч водящему».  2. «По мостику» | | Игровые упражнения:  1. «Перебрось - поймай».  2. «Перепрыгни не задень»  3. «Ловишки парами» | | П/и по выбору детей | |
| **П/И** | «Пожарные на учении» | «Не оставайся на полу» | | «Удочка» | | «Пожарные на учении» | |
| «Мышеловка» | «Ловишки с ленточками» | | По выбору детей | | «Удочка» | |
| **3 часть** | «Найди и промолчи» | Игра м/п по выбору детей | | Ходьба в колонне по одному | | «У кого мяч?» | |
| «Угадай по голосу» | «Затейники» | | «Летает не летает» | | Ходьба в колонне по одному | |
| **Нетрадиционные формы** | Биоэнергетическая гимнастика | Искусственная «Тропа здоровья» | Точечный массаж | Точечный массаж | Искусственная «Тропа здоровья» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Кошка» |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 39-41 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 42-44 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114, 95 | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 44-46 2. Борисова, Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – С. 114 3. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.49-50 | | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: старшая группа. – 2014. – С. 46-47 2. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – С.45 | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | | умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;. | | | | | |