**Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

**(содержание психолого-педагогической работы).**

**Подготовительная группа.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Цель:** формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

* развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №1****Занятия 12 на воздухе №** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**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; в сохранении равновесия на повышенной опоре.Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах; **Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр**Воспитательная:** воспитывать доброжелательное общение друг с другом |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | ***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 своем 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 проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры***Познание****:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **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** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **2-я часть****Основныедвижения** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2. Подлезание под шнур правым и левым боком.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).4. Упражнение «Крокодил».5. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда | *Игровые упражнения:*1. «Ловкие ребята» (тройки).2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3. «Догони свою пару» (ускорение).4. «Проводи мяч».5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).*Эстафеты:*1. «Дорожка препятствий».2. «Пингвины» (две команды).3. «Быстро передай» (боком).4. «Крокодилы» (в парах две команды).5. «Фигуры» |
| **Подвижныеигры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Не оставайся на полу»,«Мышеловка» | «Лвишка, бери ленту», «Найди и промолчи» |
| **3-я часть** | ходьба в полуприседе по одномурелаксация | «У кого мяч»релаксация | ходьба по одному с выполнением заданийрелаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №2****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **ОКТЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.Развивать координацию движений**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).**Воспитательная:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).*Социализация:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.*Труд:* учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.*Безопасность:* формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры. *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках *(физическая культура)*; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта *(музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов | С флажками | С кубиками | Без предметов |
| 1. Ходьба по гим. скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ноге.3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу | 1. Прыжки с высоты (40 см).2. Отбивание мяча одной рукой на месте.3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком руками. | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.4. Прыжки вверх из глубокого приседа | *Игровые упражнения:*1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная).5. «Совушка». *Эстафеты:*1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2–3 команды) |
| **Подвижныеигры** | «Не попадись», «Совушка» | «Перемени флажок»,«удочка»  | «Подарки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка» |
| **3-я часть** | «Найди и промолчи»релаксация | «Эхо»релаксация | «Летает – не летает»релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №3****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **НОЯБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *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 своем шкафу.*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 на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную*Познание:* ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(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-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба по канату боком приставным шагом.2. Прыжки через шнуры.3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | С мячом1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу.4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м) | С кубиками1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе | С кубиком*Игровые упражнения:*1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».*Эстафеты:*1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает – не летает».5. «Муравейник |
| **Подвижныеигры** | «Перелет птиц», «Затейники» | «Мышеловка», «Ловишки с мячом» | «Ловля обезьян», «Кто первый через обруч к флажку» |
| **3-я часть** | «Угадай по голосу»релаксация | ходьба в полуприседе по одномурелаксация | «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №4****Занятия 12 на воздухе №** |
| **Программные****задачи** | **ДЕКАБРЬ** |
| **Образовательная:** Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе**Воспитательная:** воспитыватьразвивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе.*Социализация:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*Труд:* учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.*Безопасность:* формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи *(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-я часть****Вводная** | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба в колонне по одному.2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | Без предметов1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе.5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») | С кубиками1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.3. Переползание по прямой – «Крокодил»(расстояние – 3 м).4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания | С флажками*Игровые упражнения:*1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки».*Эстафеты:*1. «Передал – садись».2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет».5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8. «Паутинки» (обручи, ленты) |
| **Подвижныеигры** | «Ловля обезьян», Эстафета «Передача палочки» | «Перемени предмет», «Волк во рву» | «Два Мороза», «Коршун и наседка» |  |
| **3-я часть** | «Сделай фигуру»релаксация | «Летает – не летает»релаксация | Ходьба с остановкой на сигналрелаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №5****Занятия 12 на воздухе №** |
| **Программные****задачи** | **ЯНВАРЬ** |
| **Образовательная:** Учить ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча.Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ногиПовторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;**Воспитательная:** воспитыватьвзаимопонимание, дружелюбие, внимание |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем 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, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическая культура)*;проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо*)* |
| **2-я часть****Основныедвижения** | С мячом1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.2. Подлезание под палку (40 см).3. Перешагивание через шнур (40 см).4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.5. Отбивание мяча правой и левой руками движении.6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | С косичкой1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).2. Прыжки с разбега (3 шага).3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч | С обручем1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.4. Прыжки через короткую скакалку с продвижениемвперед.5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове | Без предметов*Игровые упражнения:*1.Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист».2. «Догони пару».3. «Снайперы» (кегли, мячи).4. «Точный пас».5. «Мороз – красный нос».6. «Жмурки».*Эстафеты:*1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси – не урони».3. «Пробеги – не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом» |
| **Подвижныеигры** | «Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись» | «Ловишки с ленточкой»«Ловишки с мячом» | «Коршун и наседка», «Волк во рву» |
| **3-я часть** | «Найди и промолчи»релаксация | «Съедобное – несъедобное» релаксация | «Угадай, что изменилось» релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №6****Занятия 12 на воздухе №** |
| **Программные** **задачи** | **ФЕВРАЛЬ** |
| **Образовательная:** Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *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 своем 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 ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками *(физическая культура)*; сохраняют равновесие и правильную осанку*,* участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.5. Бросание мяча с про-изведением хлопка.6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. | С мячом1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча | С гантелями1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.4. Лазание по гимнастической стенке.5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | Без предметов*Игровые упражнения:*1. «Пробеги – не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях».5. «Ловишки с мячом».*Эстафеты:*1. Прыжковая эстафета со скамейкой.2. «Дни недели».3. «Мяч от пола».4. «Через тоннель».5. «Больная птица».6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку) |
| **Подвижныеигры** | «Не попадись», «Два мороза» | «Ловишка, лови ленту»«Хитрая лиса» | «Охотники и звери», «Передай мяч» |
| **3-я часть** | «Зима» (мороз – стоять, вьюга бегать, снег – кружиться, метель – присесть | «Стоп» релаксация | Ходьба в колонне по одному релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №7****Занятия 12 на воздухе №** |
| **МАРТ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногой. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *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 из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; 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; ориентируются в пространстве *(физическая культура, познание)*; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» |
| **2-я часть****Основныедвижения** | **С обручем** | **С мячом** | **С флажками** | **Без предметов** |
| 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура,перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка | 1. Прыжки в длину с места.2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).2. Пролезание в обруч в парах.3. Прокатывание обручей друг другу.4. Вращение обруча на кисти руки.5. Вращение обруча на полу.6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом | *Игровые упражнения:*1.«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).2. «Ведение мяча» (футбол).3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам».5. «Тяни в круг».*Эстафеты:*1. «Пингвины».2. «Пробеги – не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень – корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках) |
| **Подвижныеигры** | «Кто быстрее доберется до флажка?»«Ловишка с мячом» | «Перемени флажок»«Коршун и наседка» | «Мышеловка»«Ловишки из круга» |
| **3-я часть** | «Эхо»релаксация | «Придумай фигуру» релаксация | «Стоп» релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №8****Занятия 12 на воздухе №** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Программные** **задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия.Совершенствовать прыжки в длину с разбега**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитыватьумение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); 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 ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Могут 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; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(физическая культура, музыка)*; 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 *(познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два» |
| **2-я часть****Основныедвижения** | **Без предметов** | **С мячом** | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** |
| 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы | 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.3. Ведение мяча между предметами.4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега |
| **Подвижныеигры** | «Ловля обезьян», «Совушка» | «Кто первый через обруч к флажку», «Не попадись» |
| **3-я часть** | «Пройди – не задень»релаксация | «Стоп»релаксация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №9****Занятия 12 на воздухе №** |
| **МАЙ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками.Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитыватьактивность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *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 ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **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 (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка)*; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, здоровье, физическая культура)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения |
| **2-я часть****Основныедвижения** | **С кубиками** | **С обручем** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** |
| 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг | 1. Бег на скорость (30м).2. Прыжки в длину с разбега.3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.4. Ведение мяча ногой по прямой | 1. Прыжки через скакалку.2. Подвижная игра «Пере-дача мяча в колонне».3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.5. Переползание на двухруках – «Крокодил» | *Игровые упражнения:*1. «Крокодил».2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).4. «Мяч водящему».*Эстафеты:*1. «Кто быстрее?» (бег).2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).3. «Ловкие футболисты».4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. |
| **Подвижныеигры** | «Мышеловка»«Ловля бабочек» | «Волк во рву».«Перелет птиц» | «Медведь и пчелы».«Ловишки с мячом» |
| **3-я часть** | «Что изменилось?»релаксация | «Запрещенное движение» релаксация | «Сделай фигуру» релаксация |