|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | | |
| **2-я часть**  **Основные движения** | 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 ногах из 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» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | | | |
|  | 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. | | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | |
| **2-я часть**  **Основные движения** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом.  2. Прыжки через шнуры.  3. Эстафета  «Мяч водящему».  4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | 1. 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) | 1. 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 | *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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | |
| **2-я часть**  **Основные движения** | 1. 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 | 1. 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») | 1. 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 | *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) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ноги  Повторить 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 интеграции образовательных 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* | | | |
| **2-я часть**  **Основные движения** | 1. 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 | 1. 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 | 1. 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 продвижением вперед.  5. Ходьба по канату боком приставными шагами  с мешочком на голове | *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» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | | | |
| **2-я часть**  **Основные движения** | 1. 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. | | 1. 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 | | 1. 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 | *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) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | |
| **ОВД** | 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) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | |
| **ОВД** | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** | 1. Ходьба с выполнением заданий руками.  2. Метание мешочка  в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).  3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».  4. Прыжки через скакалку произвольным способом.  5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  6. Ходьба боком приставным шагом по канату.  7. Прыжки в длину  с разбега | *Игровые упражнения:*  1.«Кто быстрее  соберется?».  2. «Перебрось – поймай».  3. «Передал – садись»  4. «Дни недели».  *Эстафеты:*  1. Бег со скакалкой.  2. «Рыбак и рыбаки».  3. «Мяч через сетку».  4. «Быстро разложи – быстро собери».  5. «Мышеловка».  6. «Ловишки с ленточкой» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 интеграции образовательных 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)* | | | | |
| **ОВД** | 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 двух руках – «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. |