**Содержание:**

I. Пояснительная записка.

1.1. Цель.

1.2. Основные задачи.

1.3. Двигательная активность детей

1.4. Система закаливающих мероприятий. Организация закаливания в режиме дня на холодный период.

* 1. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период.
  2. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
  3. График утренней гимнастики на 2014 – 2015 учебный год
  4. Расписание занятий по физическому воспитанию на 2014 - 2015 учебный год
  5. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.
  6. Перспективное планирование работы с родителями.
  7. Перспективное планирование с воспитателями.
  8. Перспективное планирование кружковой работы.

II. Содержание психолого педагогической работы:

2.1. 2 младшая группа(от 3 до 4 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область « Физическая культура»

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.*

2.2. Средняя группа (от4 до 5 лет).

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

2.4.Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

III.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

IV. Литература.

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного Общеобразовательного Стандарта дошкольного образования, примерной образовательной программой дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Основанием для разработки Рабочей программы служит физическое развитие детей в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, а также образовательной программы структурного подразделения «Детского сада « Росинка» в соответствии с удовлетворением социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами «ФГОСТ, приказ №1155 от 17 октября 2013.» обязательными при реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Использовались парциальные программы « Из детства в отрочество» под редакцией Т.И.Дороновой.

Программа физического воспитания детей дошкольного возраста Л.Д.Глазыриной.

Программа « Старт» Л.В. Яковлева.

Программа « Остров здоровья» Е.Ю. Александрова.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 2 младшей группы ,средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

* 1. **Цель**  - Гармоничное физическое развитие.

Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.2.Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

Оздоровительные: 1.Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, Обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.

Всестороннее физическое совершенствование функции организма.

Повышение умственной и физической работоспособности и закаливание.

Образовательные: Формирование двигательные умений и навыков.

Развитие физических качества.

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Разностороннее гармоническое развитие ребенка не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.

Для решения задач физического воспитания детей используются следующие  педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивно-оздоровительный  кружок «Тренажер», « Школа мяча», плавание.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, плавание, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий, бассейн для плавания, прогулочная веранда для игр. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – продолжить развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится     два  раза  в  год: сентябрь - вводная, май - заключительная, возможно в течение года проведение  промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе   проводится два физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

2 младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

**1.3.Двигательная активность детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Группы** | **1-я младшая** | **2-я младшая** | **Средняя** | **Старшая** | **Подг.** |
| 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно) | | 4-5 мин. | 5-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. |
| 2 | Подв. игры во время утреннего приема детей. | | 3 мин | 3 мин | 3-5 мин | 5-7 мин | 7-10 мин |
| 3 | Физическая культура     (2 в зале, 1 на улице)  Музыка                              (2р. в неделю) | | 10 мин.  4 р в нед. | по 15 мин. | по 20 мин. | по 25 мин. | по 30 мин. |
| 4 | Физкультминутки | | 1 мин. х 2 р. | 1-2 мин. х2р. | 1-2 мин. х2 р. | 2-3 мин. х2р. | 2-3 мин. х 3р. |
| 5 | Гимнастика пробуждение | | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| 6 | Оздоровительные гимнастики | | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| 7 | Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р. | | 4-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 15 мин. |
| 8 | Спортивные игры | | - | - | - | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| 9 | Спортивные упражнения:    (1-2р. в нед .) | | - | 5 мин. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| 10 | Игры с подгруппами детей | | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 6-8 мин. |
| 11 | Подгрупповая  работа по развитию ОВД | | 2-3 мин. х 2р. | 3-5 мин.х2р. | 5-8 мин.х2р. | 8-10 мин.х2р. | 10 мин.х2р. |
| 12 | Спортивные упражнения  (катание  на санках) | | - | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. |
| 13 | Игры-забавы | | 3-5 мин. | 3-5 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| 14 | Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка | | 5 мин. | 8-10 мин. | 10-15 мин. | 15 мин. | 15-20ин. |
| 15 | Подвижные игры и игровые упражнения | | 5 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 20 мин. | 25 мин. |
| 16 | Элементы спортивных игр | | - | - | 15-20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 18 | Самостоятельная двигательная деятельность | |
| 19 | Двигательная деятельность в течение дня | | 1 ч.30 мин. | 2 ч .00 мин. | 4 ч. 00 мин. | 4 ч. 20 мин. | 5 ч. 15 мин. |
| 20 | Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | | - | 15-20мин. | 20-25мин. | 25-30мин. | 30-35мин. |
| 21 | Спортивный праздник (1 раз в квартал | | - | - | 45мин. | 60мин | 60мин |
| 22 | День/неделя Здоровья | | По плану дошкольного учреждения | | | | |

**1. 4. Система закаливающих мероприятий**

**Организация закаливания в режиме дня на холодный период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Время |
| I мл | II мл | сред | стар | подг |
| 1 | Утренняя гимнастика | 8.10-8.30  по графику | + | + | + | + | + |
| 2 | Умывание в течение дня прохладной водой | По режиму | + | + | + | + | + |
| 3 | Полоскание полости рта | После еды | - | - | - | + | + |
| 4 | Топтание по корригирующий дорожке в носочках | В течение 5-7 мин по мере пробуждения | + | + | + | + | + |
| 5 | Облегченная одежда детей | После сончаса | + | + | + | + | + |
| 6 | Воздушные ванны | После сончаса | + | + | + | + | + |
| 7 | Контрастные воздушные ванны | После сончаса | - | - | - | + | + |
| 8 | Контрастное обливание кисти рук | После сончаса | - | - | + | + | + |
| 9 | Проветривание | По графику | + | + | + | + | + |

**1.5. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Время |
| I мл | II мл | сред | стар | подг |
| 1 | Приём на воздухе | 7.00-8.10 | - | + | + | + | + |
| 2 | Утренняя гимнастика  на улице | 8.10-8.30  по графику | + в группе | + | + | + | + |
| 3 | Оздоровительный бег | - | - | + | + | + |
| 4 | Солнечные ванны | 10.00-12.00  16.30-17.30 | + | + | + | + | + |
| 5 | Умывание в течение дня прохладной водой | По режиму | + | + | + | + | + |
| 6 | Полоскание полости рта | После еды | - | - | + | + | + |
| 7 | Сон с доступом свежего воздуха | 13.00-15.00 | + | + | + | + | + |
| 8 | Сон без маечек | 13.00-15.00 |  | + | + | + | + |
| 9 | Босохождение  Топтание по корригирующий дорожке | До и после сна на прогулке  В течение 5-7 мин по мере пробуждения | + | + | + | + | + |
| 10 | Проветривание | По графику | + | + | + | + | + |

**1.6.Организация физкультурно-оздоровительной работы**

***Тематические блоки:***

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);

2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);

3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку);

4. Лыжная подготовка (катание с горы и на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

***Структура занятий***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

***Формы организации образовательной области «Физическая культура»***

**Занятие тренировочного типа,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточном друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

***Принципы организации занятий***

***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Методы и приемы обучения:***

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная* область** | ***Задачи*** |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявление смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| «Познавательное развитие» | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем ( имитация движения животных, труда взрослых) |
| «Речевое развитие» | Побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятия физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформление спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий ( Флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр упражнений под музыку, пение; проведение спортивных соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

***Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.***

\*Уголок для двигательной активности ребенка в группе;

\*Информационная папка;

\*Физкультурный зал;

\*Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада.

\* Прогулочная веранда

***Технические средства обучения***

\*Магнитофон;

\*CD и аудио материал.

\*Фортепиано

***Наглядно – образный материал***

\*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

**1.7. График утренней гимнастики на 2014 – 2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы  Дни недели | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная  группа |
| Понед. | 8.10 – 8.16 | 8.20 – 8.28 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.32 |
| Вторник | 8.10 – 8.16 | 8.20 – 8.28 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.32 |
| Среда | 8.10 – 8.16 | 8.20 – 8.28 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.32 |
| Четверг | 8.10 – 8.16 | 8.20 – 8.28 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.32 |
| Пятница | 8.10 – 8.16 | 8.20 – 8.28 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.32 |

**1.8. Расписание НОД по физическому воспитанию**

**на 2014 - 2015 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | Незабудка  Василёк  Георгин | 9.00 - 9.20  9.35 - 10.00  10.10 -10.35 |
| Вторник | Кувшинка  Ромашка  Тюльпан  Подсолнух  Одуванчик  Розочка | 9.00 – 9.25  9.35 – 10.10  10.20 – 10.50  11.45 – 12.15  15.40 – 15.55  16.00 – 16.15 |
| Среда | Колокольчик  Фиалка  Солнышко  Георгин  Василёк | 9.00 - 9.20  9.30 - 9.45  9.55 – 10.15  10.25 – 10.50  11.45 – 12.10 |
| Четверг | Одуванчик  Розочка  Незабудка  Подсолнух  Тюльпан | 9.00 - 9.15  9.25 -19.40  9.50 -10.10  10.2 0 -10.50  11.45 -12.15 |
| Пятница | Колокольчик  Фиалка  Солнышко  Кувшинка  Ромашка | 9.00 - 9.20  9.30 - 9.45  9.55 – 10.15  10.25 – 10.50  11.45 – 12.10 |

* 1. **Перспективное планирован**

**Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предварительная дата проведения | Мероприятия | Группы | Оконча-  тельная дата проведе-ния | Итоговый документ |
| Сентябрь | «День знаний».  Музыкально-физкультурное развлечение.  «Красный ,желтый, зеленый.» | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготови-тельная  Старшая  Подготовительная |  | Сценарий |
| Октябрь | «Осенний лес полон сказок и чудес»  «Осенние встречи».  «Разноцветный листопад» | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | Сценарий |
| Ноябрь | « В гости к лесным друзьям»  «Волшебный сундучок»  «Мама и я спортивная семья»  « Мы спортивные ребята» | 2младшая Средняя  Старшая  Подготовительная |  | Сценарий |
| Декабрь | «Веселые зайчата».  «Не послушные мячи.»  «Веселый обруч».  « Мячи разные нужны, мячи всякие важны». | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | Сценарий, фото |
| Январь | «Вот зима кругом бело».  « Что нам нравится зимой»  Зимний стадион « Поиграйка»  Зимние забавы. | 2младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | Разработка сценария  Фото |
| Февраль | «Мы шагаем как солдаты»  Спортивный праздник, посвященный 23 февраля. «Слава Армии Российской» | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | сценарий |
| Март | Спортивный праздник.  Масленица.  Физкультурное развлечение.  «Федорино горе»  « Мамины помощники»  « Шляпный турнир»  «Пожарные на ученьях»  День здоровья. | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | Сценарий  Фото  Планирование |
| Апрель | Развлечение, посвященное 1 апреля.  Юные космонавты.  Сказочные эстафеты  Познавательный досуг «Полет в космос». | 2 младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | сценарий, фото |
| Май | «Мы растем здоровыми».  «День победы».  Спортивный праздник посвященный Дню защиты детей  «Спорт – в здоровом теле здоровый дух». | 2младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная |  | сценарий |

**Перспективное планирование работы с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Неделя открытых занятий. | ноябрь, апрель | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники. | январь, июнь | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 4. | Консультации на родительских собраний:  - «Познакомить родителей с содержание упражнений по каждой возрастной группе»;  - «Семей отдых » - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. | октябрь  май | Инструктор по физкультуре,  Инструктор по физкультуре |
| 5. | Наглядная информация – консультация на стендах:  - Спортивный уголок дома  - Массажные коврики – дорожка здоровья;  - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;  - Игры которые лечат  - Мороз и солнце - день чудесный \чем заняться с ребенком зимой\  - «Осанка- это важно» Анкетирование: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»  -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;  -«Растим детей здоровыми». | в течение года  октябрь  ноябрь  декабрь  январь  февраль  март  апрель  май | Инструктор по физкультуре |

**1.1. Перспективное планирование работы с воспитателями.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятий | Предварительная дата проведения | Окончательная дата проведения | Итоговый документ |
| 1. | Обсуждение спортивных мероприятий, праздников, физкультурных досугов; составление конспектов. | В течение года |  | Конспекты, сценарии |
| 2. | Разучивание новых комплексов О.Р.У., внедрение нестандартных форм и методов обучения по физическому воспитанию. | В течение года |  | Комплексы упражнений |
| 3. | Консультация «Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна». Картотека комплексов. | Сентябрь |  | Консультация |
| 4. | Изготовление атрибутов, физ.оборудования, оформление зала. | В течение года |  | Тетрадь учета физ.оборуд |
| 5. | Формы организации двигательной активности детей. | Октябрь |  | Консульт |
| 6. | Подвижная игра одно из основных средств физического воспитания. Картотека подвижных игр по возрастным группам. | Ноябрь |  | Консультация |
| . | Спортивные игры и эстафеты зимой | Декабрь |  | планировани |
| 7. | Семинар – практикум « Подвижные игры как условие повышения двигательной активности» | Январь |  | консульт |
| 8. | «Использование физкультминуток на занятии в дет саду.» | Февраль |  | Планирование |
| 9. | «Воспитательное значение народных подвижных игр» | Март |  | Консульт |
| 10. | Выступление на педагогическом совете с докладом (из опыта работы) на тему «Осуществление логопидического воспитания детей дошкольного возраста в процессе занятий в образовательной области «Физическая культура». Игры с мячом- дополнительное коррекционное средство в работе с детьми имеющих нарушения речи. « Игра вопрос ответ»  « День здоровья» | Апрель |  | Доклад  План мероприят |
| 11. | Выступление на педагогическом совете с отчетом: «Результативность воспитательно-образовательного процесса. «О наших успехах». | Май |  | Отчет о проделанной работе за год. |

**2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическое развитие”.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей : двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия. Координации движения. крупной и мелкой

моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений ходьбы, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных

привычек и др.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни для детей**

Развивать умение различать и называть органы чувств: глаза ,рот ,нос, уши, дать представление об роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры. Физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, осознавать необходимости лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трех колесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигнал **беги, лови, стой,** и др. выполнять правила в подвижных играх.

**Подвижные игры.**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.***

***1. Основные виды движений***

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

***Бег***. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

***Катание, бросание, ловля, метание.*** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

***Ползание, лазанье.*** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

***Групповые упражнения с переходами.*** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

***Ритмическая гимнастика*.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***2. Общеразвивающие упражнения***

***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса***. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***3. Спортивные упражнения***

***Катание на санках.*** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

***Скольжение.*** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

***Ходьба на лыжах.*** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

***Катание на велосипеде****.* Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

***4. Подвижные игры***

**С бегом**. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

***С прыжками.*** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

***С подлезанием и лазаньем.*** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

***С бросанием и ловлей.*** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

***На ориентировку в пространстве.*** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

***Спортивные развлечения.*** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Формы и методы | Результат |
| - обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; - содействовать правильному  выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); - привлекать детей к коллективным  формам организации двигательной активности; - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; - приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; - добиваться овладения разными видами ходьбы и бега; - учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле; - приучать действовать совместно, в общем темпе; - учить поддерживать правильную осанку; - учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; - учить выполнять правила в подвижных играх. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. | - имеет  первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; - выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого; - ходит прямо, сохраняя  заданное направление, не шаркая ногами; - бегает изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; - прыгает на двух ногах, в длину, с места; - катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м,  бросает мяч двумя руками от  груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; - метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; - строится в колонну, шеренгу, круг; - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; - самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; - скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; - кататься на 3-х колесном велосипеде. |

**2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

"Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»1.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых телу человека веществах и витами­нах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у ме­ня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

Образовательная область «Физическая культура».

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.**

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.*Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки .*Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей дpyг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика .*Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения:**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения .*Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

**Спортивные упражнения:**

*Катание на санках .*Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах .*Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша­гом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и на­искось). Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах.*«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

***Подвижные игры:***

***С****бегом.*«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.*«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

***С ползанием и*** *лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

*С бросанием и ловлей.*«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.*«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; - учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. | - умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд; - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;  - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты  на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; - умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; - придумывает варианты подвижных игр; - имеет  четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений. |

**2.3.Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

"Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» \*.

:Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Активировать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здо­рового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость..

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр и упражнениям, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье .*Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов по**д**ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

***Групповые*** *упражнения с переходами.* Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,

**Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения* ***для*** *кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины игибкости позвоночника .*Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах.* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять пово­роты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Спортивные игры**

*Городки.* Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

*Элементы баскетбола .*Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон.* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Элементы футбола.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея .*Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

**Подвижные игры**

*С бегом.*«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».

*С прыжками.*«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.*«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.*«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты.*«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.*«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.*«Гори, гори ясно!» и др.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного  результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании;  - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. | - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурнами упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортинвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - умеет кататься по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозить. - умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.  - активно участвует в играх с элементами спорта. |

* 1. **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

"Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, пос­ледовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

Формировать представление об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, ( в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств :( ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость)., координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол.)

.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения:**

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

***Бег.*** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

*Ползание, лазанье*. Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки иа двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами*. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг ,шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение физичеческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

***Обще*развивающие упражнения:**

***Упражнения*** *для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед. в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

**Спортивные упражнения:**

*Катание на санках.* Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

*Игры на лыжах*. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

***Спортивные* игры:**

*Городки*. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола*. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя рука­ми от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Элементы хоккея*.(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

*Бадминтон.* Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Подвижные игры:**

*С бегом*.«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей*.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем*.«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты*.«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования*.«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

*Народные игры*.«Гори, гори ясно», лапта.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного  результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники выполнения движений. - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить кататься на коньках.  - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде. - Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. | -Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортинвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - Катается по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозит. -  Катается на двухколесном велосипеде и самокате.  - Активно участвует в играх с элементами спорта. |

**3.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют:

1. овладение основными движениями и физическими качествами;
2. умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

**Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.**  
1. Челночный бег  
  
Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.  
Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.  
**Качественные ориентиры техники бега.**  
**Средний дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
5. Ритмичность бега.
6. Соблюдение направления без ориентиров.

**Старший дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

**Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 4 | 5 | 6 | 7 |
| М  Д | 14,5   14,0 | 12,7   13,0 | 11,5  12,1 | 10,5   11,0 |

**2. Прыжок в длину с места.**  
  
Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4x4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.  
Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.  
Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

**Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**

**Средний дошкольный возраст**

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

**Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

**Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| М  Д | 47,0—67,0  38,2—64,0 | 53,5—76,6  51,1—73,9 | 81,2—102,4  66,0—94,0 | 86,3—108,7  77,6— 99,6 | 94,0—122,4  86,0—123,0 |

**3. Метание на дальность.**  
Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.  
**Качественные ориентиры техники метания.**

**Средний дошкольный возраст**  
  
1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.  
  
**Старший дошкольный возраст**  
  
1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».  
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.  
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.  
**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| М  Д | 1,8—3,6  1,5—2,3 | 2,5—4,1  2,4—3,4 | 3,9—5,7  3,0—4,4 | 4,4—7,9  3,3—5,4 | 6,0—10,0  4,0—6,0 |

**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| М  Д | 2,0—3,0  1,3—1,9 | 2,0—3,4  1,8—2,8 | 2,4—4,2  2,5—3,5 | 3,3—5,3  3,0—4,7 | 4,2—6,8  3,0—5,6 |

**4. Гибкость**  
Гибкость — морфофункциональнре свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.  
Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.  
  
**5. Сила**  
Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.  
**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)**  
**(Г.Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| М  Д | 109—157  97—153 | 117—185  97—178 | 187—270  138—221 | 221—303  156-256 | 242—360  193—361 |

**ПРИМЕЧАНИЕ.**  
  
При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости –промежуточное исследование.  
Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.  
**4 балла**. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.  
**3 балла.** 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.  
**2 балла**. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

**1балл.** Все показатели ниже нормы.

**Второй блок физической подготовленности**  
  
Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).  
  
**Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах**  
  
**4 балла.** Выполняет все действий самостоятельно и правильно.

**3 балла.** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью воспитателя.  
**2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно неменее 50 проц. действий, но со значительной помощью взрослого.  
**1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

**Старший дошкольный возраст**  
  
Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

* мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;
* скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.  
Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.  
**Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.**  
  
1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?  
2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст..гр),— 20 раз (подг гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?  
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

4.Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.  
  
**4 балла.** Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).  
**3 балла.** Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.  
**2 балла.** Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.  
**1 балл.** Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:  
1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).  
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно окончить игру).

**Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.**  
  
Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).  
  
Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:  
  
1. Какие подвижные игры ты знаешь?  
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?  
3. Какие знаешь способы выбора водящего?  
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?  
  
В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.  
  
**4 балла**. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.  
**3 балла.** Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.  
**2 балла**. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.  
**1 балл.** Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.  
  
Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической  
подготовленности.   
  
Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (IIблок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит (3+2)=2,5 балла.  
  
По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:  
  
**От 3,5 до 4 баллов** — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).  
**От 2,4 до 3,4 балла** — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,3 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.  
**Менее 1,2 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.  
  
Главное условие для объективной оценки действия ребенка — знание самим педагогом общественно-выработанного способа действия с орудием труда, инструментом, материалом. Это та «мерка», на которую он будет ориентироваться при оценке действия ребенка. Поэтому каждый трудовой процесс должен быть проанализирован с точки зрения рациональности всех действий, которые требуются для успешного его выполнения. Мы приводим в таблицах рациональные действия лишь с самыми распространенными орудиями труда.

**Литература:**

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.
8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. ЛысогорскаяЗдоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **4,5** | **2-я неделя**  **7,8** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| .***Социально-коммун:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду.  ***Позновательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения  ***Речевое:*** Побуждение детей к проговариванию текстов стих. в играх.  ***Худ-эстетич:*** учить различать ритмы бубна. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| **ОРУ** | С флажками | С мячом | диагностика | диагностика |
| **Основные виды движений** | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями |  |  |
| **Подвижные игры** | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**кплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя  10,11 | **2-я неделя**  **11,12** | **3-я неделя**  **13,14** | **4-я неделя**  **16,17** |
| ***Коммуникация:***обсуждать пользу ору в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  ***Позновательное:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Художественно-эстетическое:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.  ***Социально-ком:***учить готовить инвентарь перед началом пров. занятия.  ***Речевое:*** продолжать учить четко произносить слова в игре |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| **ОРУ** | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), перешагивая  через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах | 1. Прыжки через брусок  2. Метание мешочков на дальность.  3. Прыжки через шнур  4. Метание мешочков в цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  3.Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове.  4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё. | 1. Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  2. Прокатывание мяча друг другу  3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  4. Прокатывание мяча между 4-5предметами. |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |
| **III часть** | «Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование  с обычной ходьбой | «Чудо-остров».  Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | «Автомобили» поехали в гараж |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **19,20** | **2-я неделя**  **22,23** | **3-я неделя**  **25,26** | **4-я неделя**  **28,29** |
| ***Коммуникация:*** развивать нравственные качества, поощрять проявление смелости .привлечь детей к уборке инвентаря  формировать навыки безопасного поведения на занятиях  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Речевое:*** Обсуждение пользы занятия физической культуры.  ***Худ-эстетич:***  привлечь внимание к эстетической стороне внешнего вида. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Прокатить мяч в прямом направлении  2. Лазанье под шнур, не касаясь пола.  3.Лазанье под дугу поточным способом.  4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий | 1.Подлезание под дуги, касаясь руками.  2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики.  3. Прыжки на двух ногах между кубикам.  4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке.  5.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёты |
| **III часть** | «Угадай где спрятано» | «Угадай кто позвал» | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | «Летает не летает» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **31,32** | **2-я неделя**  **34,35** | **3-я неделя**  **1,2** | | **4-я неделя**  **4,5** |
| ***Речевое:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание ,обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***Позновательное*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Соц- коммуникат:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | | С платочками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Прыжки через 4-5  брусков, со взмахом рук.  3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу  4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров  5. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) |
| **Подвижные игры** | «Карусели» | «Поезд» | | «Лиса и куры» | «»У медведя во бору |
| **III часть** | «Катаемся на лыжах».  Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | | «Найдём цыплёнка» | «Летает не летает» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **7,8** | **2-я неделя**  **10,11** | | **3-я неделя**  **16,17,** | | **4-я неделя**  **19,20** |
| ***Речевое:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить по ребристой поверхности.***:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь,  ***Худ-эстетич:***учить правильно подбирать предметы для подвижных игр. ***Соц-коммуникативное:*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С мячом | | С косичками | |
| **Основные виды движений** | 1. Перебрасывание мячей друг другу c низу вверх  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Перебрасывание мячей друг другу из за головы  4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  5. Ходьба между предметами с перешагиванием. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.  3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше | 1.Прыжки со скамейки (25см).  2. Перебрасывание мячей друг другу .  3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.  4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3.Прокатывание мячей друг другу в парах  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд. | |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | | «Лошадки» | |
| **III часть** | Ходьба по ребристой доске (босиком) | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | | Ходьба в колонне  по одному | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **22,23** | **2-я неделя**  **25,26** | **3-я неделя**  **31,32** | | **4-я неделя**  **34,35** |
| ***Социально-коммуникативное***: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр,  формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр.  ***Познавательное:*** учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | Без предмета | | С мячом | С гимн.палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.  2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.  3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.  4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.  5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. | 1. Ходьба по скамейке с поворотом.  2. Прыжки через бруски.  3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.  4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала.  5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге. | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание по скамье на четвереньках.  3. Метание мешочков в вертикальную цель.  4. Прыжки на двух ногах между предметами.  5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени  2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.  3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц» |
| **III часть** | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **1,2** | **2-я неделя**  **4,5** | | **3-я неделя**  **7,8** | **4-я неделя**  **10,11** |
| ***Соц-коммуникат*:** формировать навык оказания первой помощи при травме.  ***Позновательное:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Речевое:***  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.  ***Позновательное:*** Развивать умение имитировать движения животных. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С мячом | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.  3. Ходьба и бег по наклонной доске.  4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мяча через шнур  3. Прыжки в длину с места.  4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.  5.Прокатывание мяча друг другу | 1.Прокатывание мячей между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине  5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  2. Ходьба по доске.  3. Прыжки на двух ногах через шнуры.  4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке.  5. Ходьба по доске на носках  6.Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | | «Охотник и зайцы» |
| **III часть** | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне  по одному | | «Найдём зайку» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **13,14** | **2-я неделя**  **16,17** | **3-я неделя**  **19,20** | **4-я неделя**  **22,23** |
| ***Речевое:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений .  ***Соц-коммун:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  ***Худ-эстетич:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  побуждение детей к оценке действий и поведения детей. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске с мешочком на голове  2. Прыжки на двух ногах через препятствия  3. Метание мешочков в горизонтальную цель.  4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове | 1. Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Прыжки в длину с места  4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу.  4. Прыжки в длину  с места. |
| **Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **III часть** | «Угадай кто позвал». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**  **25,26** | **4-я неделя**  **28,29** |
| ***Речевое:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  ***Позновательное:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.  ***Соц-коммуниатив:***  формировать навык ролевогоповедения, учить выступать в роли капитана команды. формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | |
| **ОРУ** | диагностика | диагностика | Без предметов | С кубиком |
| **Основные виды движений** |  |  | 1. Ходьба по гимнастической доскена полу  2. Прыжки на двух ногах в длину с места  3. Ходьба по гимнастической скамье боком.  4.Прыжки в длину с места через шнуры. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мяча друг другу  3. Прыжки зажав мяч между коленками  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» |
| **III часть** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **1,2** | **2-я неделя**  **4,5** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Худ-эстетич:***  приучать детей аккуратно одеваться и раздеваться; привлечь внимание к эстетической стороне внешнего вида.  ***Позновательное:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Соц-коммуникат:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дняПобуждать детей к самооценке и оценке действий  убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр ***Позновательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | диагностика | диагностика |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке  (высота – 15см)  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками  из-за головы | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мяча друг другу.  3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  4.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  5. Прокатывание мяча друг другу. |  |  |
| **П. игры** | «Ловишки» | «Пробеги тихо» | «Ловишки» | «Ловишки» |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **7,8** | **2-я неделя**  **10,11** | | **3-я неделя**  **13,14** | | **4-я неделя**  **16,17** |
| ***Соц-коммуникат*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познание:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи  .***Худ- эстетич:*** вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры под музыкальное сопровождение. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С большим мячом | С обручем | С косичкой | | Без предметов | |
| **Основные виды движений** | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Подлезание под шнур прямо и боком  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками  4. Подлезание под дугу прямо и боком  5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур в группировке  2. Ходьба по скамейке на носках.  3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли  5. Подлезание под шнур в группировке. | 1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше.  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см)  3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики  4. Прыжки на двух ногах через скамью | | 1.Бег со средней скоростью.  2. Перешагивание и пролезание под дугу.  3.Бег со средней скоростью.  4.Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу. | |
| **П. игры** | «Огуречик - огуречик» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» | | «Резвый мешочек» | |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **19,20** | **2-я неделя**  **22,23** | **3-я неделя**  **25,26** | **4-я недел**  **28,29** |
| ***Соц-коммуникатив:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  ***Речевое:*** поощрять речевую активность.  ***Познание:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.  ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)  ***Худ-эстетич:*** Следить за опрятностью |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С большим мячом | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Пролезание в обруч снизу.  2.Ходьба боком с мешочком на голове  3.Пролезание в обруч прямо.  4.Прокрутка обруча на талии | 1.Прыжки через скакалку до кеглей  2.Спрыгивание со скамеек из положения присев. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн. стенке |
| **П. игры** | «Кому флажок» | «Летает не летает» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **31,32** | **2-я неделя**  **34,35** | **3-я неделя**  **7,8** | **4-я неделя**  **10,11** |
| ***Соц-коммуникатив:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  убирать физкультурный инвентарь и оборудование  ***Позновательное:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Худ- эстетич:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | Без предметов | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  4. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | 1. Лазание по гимнастической скамье.  2. Ползание по скамье на животе. | 1. Лазание по гимнастической стенке.  2.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики  3.Пропалзывание под скамью  4. Лазание по гимнастической стенке  5.Ходьба боком через кубики. |
| **П. игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Летает не летает» | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | «Сделай фигуру». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **13,14** | **2-я неделя**  **19,20** | **3-я неделя**  **22,23** | | **4-я неделя**  **25,26** |
| ***Познание:*** рассказывать о пользе массажа стопы, ходьба по ребристой поверхности.  обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Речевое :***формировать словарь  ***Худ-эстетич:***учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | | |
| **ОРУ** | С кубиком | С большим мячом | С лентой | С обручем | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу  2. Перешагивание через кубики.  3. Бег и ходьба между кубиками.  4. Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу  5.Прыжки через кубики  6. Бег и ходьба между кубиками. | 1. Перебрасывание мяча друг другу.  2.Ходьба с перешагиванием через мячи  3. Перебрасывание мяча друг другу.  4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  2.Ходьба по скамье  3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд  4.Ходьба боком по гимн. стенке  5.Прыжки на одной и двух ногах | 1.Ходьба по наклонной доске.  2.Перепрыгивание через бруски.  3.Забрасывание мяча в корзину.  4.Бег по наклонной доске.  5.Прыжки через бруски боком.  6.Забрасывание мяча в корзину | |
| **П. игры** | «Медведи и пчёлы» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **28,29** | **2-я неделя**  **31,32** | **3-я неделя**  **34,35** | **4-я неделя**  **1,2** |
| ***Соц-коммун:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Познават:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Худ-эстетическое:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| **ОРУ** | С палкой | Без предметов  на скамье | Без предметов | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места  2.Отбивание мяча одной рукой  3.Подлезание под дугу, не касаясь пола  4.Прыжки в длину с места  5.Ползание на четвереньках  6. Перебрасывание малого мяча в руки. | 1. Метание мешочков в цель  2.Подлезание под палку  3.Перешагивание через шнур  4. Метание мешочков в цель  5.Поозание по гимнаст.скамье  6.Ходьба на носках между кеглями | 1. Влезание на гимн.стенку  2.Ходьба по гимн.скамье  3.Прыжки с ноги на ногу  4.Влезание на гимн.стенку  5.Ходьба по гимн.скамье  6.Прыжки с ноги на ногу между предметами  7.Подбрасывание и ловля мяча | 1.Ходьба по канату боком приставн.шагом.  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Перебрасывание мяча друг другу  4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове  5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола |
| **П. игры** | «Не оставайся на полу» | «Мышеловка» | «Гуси-лебеди» | «Петя Петушок» |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **4,5** | **2-я неделя**  **7,8** | **3-я неделя**  **10,11** | **4-я неделя**  **13,14** |
| ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | Без предмета | Без предмета |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ползание по скамье по медвежьи  2. Ходьба по скамье боком  3. Прыжки боком  4. Ползание по скамье по медвежьи  5. Ходьба по скамье боком  6.Прыжки из обруча в обруч | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.  3 Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  4. Прыжки через шнур на одной ноге. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Прыжки со скамейки на мат  4. Метание в вертикальную цель |
| **П. игры** | «Карусели» | «Ловишки» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **16,17** | **2-я неделя**  **19,20** | **3-я неделя**  **22,23** | **4-я неделя**  **25,26** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| **ОРУ** | С лентой | С мячом | С кубиками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через короткую ленту на месте  2.Прокатывание обруча друг другу  3.Пролезание в обруч  4. Прыжки через короткую ленту на месте  5. Прокатывание обруча друг другу  6. Пролезание в обруч | 1. Броски мяча в корзину  2.Прыжки с мячом между коленями  3.Броски мяча в корзину  4.Перепрыгивание через мячи | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки через скакалку  3. Метание вдаль набивного мяча  4. Ползание по туннелю.  5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **П. игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**  **28,29** | **4-я неделя**  **31,32** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| **ОРУ** | диагностика | диагностика | Без предметов | Со скакалками |
| **Основные виды движений** |  |  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| **П. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **III часть** | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному | Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **1,2** | **2-я неделя**  **4,5** | **3-я неделя**  **диагностика** | **4-я неделя**  **диагностика** |
| ***Здоровье:***формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться;  ***Социализация:***Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня  ***Труд:***убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С флажками |  |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Ползание на животе по гимнастической скамейке  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.  3Лазанье под шнур, не касаясь пола.  4. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  5.Прыжки на двух ногах между предметами. |  |  |
| **П. игры** | «Удочка» | «Не оставайся на полу» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **7,8** | **2-я неделя**  **10,11** | **3-я неделя**  **13,14** | **4-я неделя**  **16,17** |
| ***Здоровье:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  ***Коммуникация*** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  ***Труд:*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познание:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.***Музыка:***проводить упражнения под музыку |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой гимнастич. | Без предметов | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание одной и ловля другой.  2.Ползание по гимнастич. скамье на животе.  3.Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом.  4. Подбрасывание одной и ловля другой.  5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  2.Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя.  3.Прыжки из обруча в обруч.  4.Лазанье в обруч правым и левым боком.  5.Ходьба боком через набивные мячи  6.Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры  3Ведение мяча между кеглями  4.Ходьба по скамейке боком  5.Ходьба с мешочком на голове | 1.Прыжки вверз на мат.  2.Отбивание мяча одной рукой.  3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.  4.Прыжки с высоты 40см на мат.  5. Отбивание мяча одной рукой с забрасывнием в кольцо.  6.Лазанье в обруч. |
| **П. игры** | «Удочка» | «Не попадись» | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **19,20** | **2-я неделя**  **22,23** | **3-я неделя**  **25,26** | **4-я неделя**  **28,29** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.  ***Познание:***ориентироваться в окружающем пространстве, пониматьсмысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)  ***Труд:***Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Без предметов  на скамье | С мячом | Без предметов | С косичкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки прямо, зажав мяч.  2.Прокатывание мяча под дугу.  3. Прыжки между кеглями, зажав мяч.  4.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Ходьба по скамье. | 1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  2. Прыжки на одной ноге между предметами.  3.Ходьба по скамье хлопками  4. «Проползи не урони»  5. Прыжки на на двух ногах между предметами.  6. Ходьба по скамье с предметом на голове. | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. |
| **П. игры** | «Удочка» | «Удочка» | «Воробьи-вороны» | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **1,2** | **2-я неделя**  **4,5** | **3-я неделя**  **7,8** | | **4-я неделя**  **10,11** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Социализация:***формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  ***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С мячом | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | | 1. Подбрасывание одной и ловля другой.  2. Ползание на четвереньках, между предметами.  3.Перебрасывание мяча друг другу.  4. Ползание на четвереньках, между предметами.  5.Прыжки со скамьи на мат | | 1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.  2.Ходьба по гимнаст.стенке в сторону  3.Ходьба боком по скамье  4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков  5.Лазанье по стенке |
| **П. игры** | «Хитрая лиса» | «Эхо» | | «Воробьи - вороны» | | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **13,14** | **2-я неделя**  **16,17** | **3-я неделя**  **19,20** | | **4-я неделя**  **22,23** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:***формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег | | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С кубиком | С малым мячом | С косичкой | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок  2.Ходьба по гимн. скамье  3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок  4. Ходьба по гимн. скамье руки за головой  5.Ходьба по кругу с палкой | 1. Прыжок в длину с места  2. «Ласточка»  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Прыжок в длину с места  5. «Мост»  6.Катание мяча в ворота сидя на полу | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Ходьба по рейке скамьи  4. Подбрасывание мяча друг другу  5. Лазанье под шнур  6.Ходьба боком по рейке скамьи | 1. Ходьба по двум скам. парами  2. Ползание на четвереньках по скамье  3.Прыжок через скакалку  4.Ползание на четвереньках между предметами  5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой  6.Прыжок на мат со скамьи | |
| **П. игры** | «День и ночь» | «Жмурки» | Эстафета с мячами | «Паук и мухи» | |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **25,26** | **2-я неделя**  **28,29** | **3-я неделя**  **31,32** | **4-я неделя**  **34,35** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С палкой | Без предмета | | С большим мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи  2. Бросок мяча в корзину  3. Прыжки через шнуры  4.Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку  5.Прыжок вперёд между предметами | 1.Подскоки попеременно  2.Переброс мяча друг другу  3.Лазанье под дугу  4.Прыжки на двух ногах между предметами  5.Ползание между предметами на коленях и ладонях  6.Переброс мяча в парах | 1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один  2.Ходьба парами по двум скамьям  3.Метание мешочков в вертик.цель  4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один  5.Ходьба по скамье с перешагив.через кубики  6.Метание мешочков в горизонт.цель | | 1. Ползание между предметами на коленях и ладонях  2. Ходьба по скамье с хлопками  3.Прыжок из обруча в обруч  4.Лазанье на гимн.стенку.  5.Ходьба по скамье с мешочком на голове  6. «Передал – садись» |
| **П. игры** | «Жмурки» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | | «Кто быстрее»  эстафета с мячом |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **1,2** | **2-я неделя**  **4,5** | **3-я неделя**  **7,8** | **4-я неделя**  **10,11** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2 Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **П. игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **13,14** | **2-я неделя**  **16,17** | **3-я неделя**  **19,20** | **4-я неделя**  **22,23** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком  5. Прыжки на двух ногах через скакалку | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **П. игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **диагностика** | **2-я неделя**  **диагностика** | **3-я неделя**  **25,26** | **4-я неделя**  **28,29** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **П. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | | | | |