**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Паспорт программыПояснительная записка |  |
|  | **1.1** Структура образовательной деятельности |  |
| **2.** | Организация физкультурно-образовательной деятельности детей в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3до 5 лет  |  |
|  | **2.1** Особенности физического развития детей от 3 до 5 лет (младший возраст) |  |
|  | **2.2** Комплексное календарно – тематическое планирование образовательной деятельности в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3до 5 лет  |  |
| **3** | Организация физкультурно-образовательной деятельности в средней группе компенсирующей направленности детей от 3до 5 лет  |  |
|  | **3.1** Особенности физического развития детей от 3 до 5 лет (средний возраст).  |  |
|  | **3.2** Комплексное календарно – тематическое планирование образовательной деятельности в средней группе компенсирующей направленности детей от 3до 5 лет  |  |
| **4** | Организация физкультурно-образовательной деятельности в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5до 7 лет (А - Б) |  |
|  | **4.1** Особенности физического развития детей от 5 до 7 лет (А – Б)  |  |
|  | **4.2.** Комплексное календарно-тематическое планирование образовательной деятельности в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5до 7 лет (А - Б) |  |
| **5** | Организация физкультурно-образовательной деятельности детей от 5 до 7 лет (В - Г) |  |
|  | **5.1** Особенности физического развития детей от 5 до 7 лет (В – Г) |  |
|  | **5.2** Комплексное календарно-тематическое планирование образовательной деятельности в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5до 7лет (В – Г) |  |
| **6** | Методика диагностического исследования (диагностический инструментарий) |  |
| **7** | Взаимодействие с родителями |  |
| **8** | Литература  |  |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Рабочая учебная программа по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учрежденияна 2013-2014 учебный год в группах компенсирующей направленности детей от 3 до 7 летОбразовательная область «Физическое развитие»  |
| **Обоснование для разработки Программы** | 1. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.;
3. ФГОС ДО;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях 2.4.1.3049-13;
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ ДС №52 «Самолётик» г. Нижневартовска.
6. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа", утвержденная Президентом  Российской Федерации 04.02.2010 №Пр-271;
7. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 07.02.2011 №61;
8. Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 19.02.2010 №91-рп "О стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года",
9. Стратегия социально-экономического развития города Нижневартовска до 2020 года, принятая решением Думы города от 24.12.2008 №518, постановление администрации города от 13.04.2009 №478 "О целевых программах города Нижневартовска".
 |
| **Основные разработчики Программы** | Инструктор по физической культуре Девицкая Зоя Владимировна |
| **Цель Программы** | Формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни, осуществление коррекции физического и психического развития детей средствами физической культуры, формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья детей, обеспечение безопасности и здорового образа жизни. |
| **Задачи Программы** | * Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях по физкультуре;
* Обеспечение условий овладения дошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии, основными двигательными умениями;
* Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей у детей.
 |
| **Ценностно-целевые ориентиры образовательного процесса** | * Сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение культурного развития каждого ребенка;
* Создание доброжелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
* Использование различных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
* Творческая организация образовательного процесса;
* Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать физические качества в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
* Обеспечение физического развития ребенка в ходе воспитания и обучения;
* Привлечение семьи к участию в спортивной жизни групп детского сада и дошкольной образовательной организации в целом;
* Соблюдение принципа преемственности.
 |
| **Содержание образования** | * Режим пребывания воспитанников в детском саду;
* Проведение непосредственной образовательной деятельности в неделю, общее количество ОД в год;
* Осуществление культурно-досуговой деятельности в ходе развлечений и праздников.
* Организация и проведение не регламентируемой образовательной деятельности детей в течение дня (совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей и режимные моменты); формы взаимодействия с семьями воспитанников и коллегами;
* Система оценки результатов развития физических способностей дошкольников;
* Программно-методический комплекс.
 |
| **Сроки и этапы реализации Программы**  | 2013-2014 учебный год: |
| **Ожидаемые результаты реализации Программы образовательной области Физическое развитие и показатели эффективности** | Результаты развития детей младшего и среднего возраста:по реализации программы: * Ребенок принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Результаты развития детей старшего возраста по реализации программы: * Ребенок 5 -7 лет умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
 |
| **Координатор Программы** | Инструктор по физической культуре Девицкая Зоя Владимировна |
| **Исполнители Программы** | * МАДОУ г.Нижневартовска д/с №52 «Самолётик»;
* Инструктор по физической культуре;
* Воспитатели групп;
 |

**Пояснительная записка**.

«Рабочая программа» **инструктора** пофизическойкультуре **составлена на основе комплексной программы «Радуга» (сост. Т.Н. Доронова.М.,ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1997г.), парциальной программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт»,** а также в соответствии с основными направлениями Программы «Развитие МАДОУ ДС №52 на 2014-2016 годы», годового плана работы ДОУ на 2014-2015уч.г. и основной общеобразовательной программой ДОУ «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Физическая культура»;

Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду», М., Просвещение, 1986г, а также на основании учебного плана МАДОУ г.Нижневартовска ДС №52 «Самолётик».

Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского. Данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей их, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

В соответствии СанПиН: в младшей группе продолжительность занятий – 15 мин.; в средней группе – 20 мин.; в старшей группе – 25 мин.; в подготовительной группе – 30 мин.; темп и нагрузка отработаны, время занятий дозируются в зависимости от возраста.

Материал к программе расположен таким образом, что каждое последующее задание основывается на предыдущем или является вариантом разученного.

 **Направления работы по программе** «Радуга»:

* охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья ребенка, его физическое развитие ;
* обеспечение познавательно-речевого, социально личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;
* осуществление необходимой коррекции недостатка в физическом развитии ребенка;
* взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей;
* оказания консультативной помощи родителям.

Программа «усложнена» программой В.Г. Алямовской **«Здоровье»,** т.к. программа «Радуга» рассматривает физическое развитие детей дошкольного возраста не во всех его аспектах.

 Направление по программе «Здоровье»:

Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:

 -физическое здоровье;

 -психологическое благополучие;

 -духовное здоровье,

 -нравственное здоровье.

**Задачи ДОУ на 2013-2014 учебный год :**

1. **Сохранять и укреплять здоровье воспитанников через:**
* повышение показателя индекса здоровья на 0,2 %;
* снижение уровня простудной заболеваемости на 0,2%;
* снижение показателя количества дней, пропущенных по болезни в расчёте на 1 дошкольника на 0,1%.
* совершенствование методического обеспечения по реализации образовательной области «Здоровье» посредством применения ИКТ технологий.
* функционирование кружка «Олимпийские звезды».
1. **Обеспечить реализацию дополнительных платных услуг по запросам родителей (законных представителей) в соответствии с индикаторами ожидаемого результата программы «Развитие МАДОУ ДС№52 на 2013-2016 годы» через:**
* увеличение доли воспитанников, получающих услуги на платной основе (от 50% до 55%);
* реализацию платных услуг: «Капелия», «Такие разные дети», «Новичок»
* открытие дополнительной группы кратковременного пребывания для детей 3-5лет, не посещающих образовательные учреждения (адаптационной) ДОУ с охватом до 12 детей;
1. **Повышение качества образования в реализации образовательных областей «Художественное творчество» и «Коммуникация» через:**
* Повышение показателей мониторинга планируемых и итоговых показателей освоения основной общеобразовательной программы по освоению образовательных областей «Художественное творчество» и «Коммуникация» до 98%.
* совершенствование предметно-развивающей среды в ДОУ в соответствии ФГОС к условиям реализации основной общеобразовательной программы;
* функционирование кружка «Пчелка» по ручному труду дошкольного возраста с охватом в количестве 12 детей.
* Повышение уровня профессиональной компетентности кадрового потенциала через:
* активное участие педагогов в работе творческих лабораторий по направлениям: физическое, познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое;
* реализацию долгосрочного проекта «Школа педагогического мастерства современного педагога»;
* просмотры открытых мероприятий в образовательной деятельности;
* стимулирование участия в конкурсах ПНПо, профессиональных конкурсах различного уровня.

**Прогнозируемый результат**

1. В части решения годовой задачи 1: Сохранять и укреплять здоровье воспитанников
* будет повышен показатель индекса здоровья на 0,2 %;
* будет снижен уровень простудной заболеваемости на 0,1%;
* будет снижен показатель количества дней, пропущенных по болезни в расчёте на 1 дошкольника на 0,1%.
* Будет совершенствовано методическое обеспечение по реализации образовательной области «Здоровье» посредством применения ИКТ технологий.
1. В части решения годовой задачи 2: Обеспечить реализацию дополнительных платных услуг по запросам родителей (законных представителей) в соответствии с индикаторами ожидаемого результата программы «Развитие МБДОУ ДСКВ №52 на 2012-2014 годы»
* будет увеличена доля воспитанников, получающих услуги на платной основе до 55%;
* будут реализованы платные услуги: «Капелия», «Такие разные дети», «Новичок».
* будет открыта дополнительная Группа кратковременного пребывания для детей 3-5 лет, не посещающих образовательные учреждения ДОУ.
1. В части решения годовой задачи 3: Повышение качества образования в реализации образовательных областей «Художественное творчество» и «Коммуникация»
* будут повышены показатели мониторинга планируемых и итоговых показателей освоения основной общеобразовательной программы по освоению образовательных областей «Художественное творчество» и «Коммуникация» до 98%.
* Будет совершенствована предметно-развивающая среда в ДОУ в соответствии ФГОС к условиям реализации основной общеобразовательной программы;
* Будет стабильно функционировать кружок «Пчелка» по ручному труду.
1. В части решения годовой задачи 4. Повышение уровня профессиональной компетентности кадрового потенциала
* будет реализовано результативное участие педагогов в работе творческих лабораторий по направлениям: физическое, познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое;
* будет реализован долгосрочный проект «Школа педагогического мастерства современного педагога»;
* будут организованы просмотры открытых мероприятий в образовательной деятельности;
* 10% педагогов примут участие в конкурсах ПНПо, профессиональных конкурсах различного уровня.

**Задачи** на 2013 – 2014 г.

* Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях по физкультуре;
* Обеспечение условий овладения дошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии, основными двигательными умениями;
* Создание условий для достижения более высокого уровня психического здоровья и всестороннего физического развития детей дошкольного возраста.
* Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
* Реализация программы «Мое здоровье».
* Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей у детей 4-7 л.
* Проводить занятия в форме сюжетно-игровых, подвижных игр, самостоятельные, в форме эстафет.
* Проводить профилактические и коррекционные мероприятия с детьми, имеющими отклонения в здоровье (сахарный диабет, заболевания органов пищеварения, нарушение опорно-двигательного аппарата, заболевания органов пищеварения частоболеющие и другие).
* Проводить развлечения, досуги, праздники, согласно плану,
* Проводить мониторинг физической подготовленности детей 2 раза в год.
Проводить индивидуально - коррекционную работу с детьми, отстающими, согласно результатам диагностики, руководствуясь индивидуальным маршрутом.
* Проводить индивидуальную работу с физически одаренными детьми.
* Проводить работу с воспитателями, согласно плану.
* Оформить фото-стенд с рекомендациями.
* Разрабатывать консультации для родителей и воспитателей.
* На каждом возрастном этапе ставятся свои задачи в соответствии с возрастными особенностями.
* В процессе образовательной деятельности по физическому развитию интегрировано обращается внимание на одновременное решение **задач других образовательных областей**:
	+ - * формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
			* создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
			* участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
			* активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познание»);
			* проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
			* игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);
			* привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);
			* ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

Структура образовательной деятельности варьируется в соответствии с возрастными особенностями детей.

Материалы и оборудование включены в календарное планирование.

**Структура организации образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Длительность НОД (мин)** | **Количество минут в неделю** | **Количество минут в месяц** | **Количество минут в год** |
| 3-5 (мл) | 15 | 30 | 120 | 1080 |
| 3-5 (ср) | 20 | 40 | 160 | 1440 |
| 5-7 (ст АБ) | 25 | 50 | 200 | 1800 |
| 5-7 (ст ВГ) | 30 | 60 | 240 | 2160 |

**Формы организации образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Основная характеристика и задачи** |

|  |  |
| --- | --- |
| Учебно-тренировочное занятие | Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий) |

|  |  |
| --- | --- |
| Сюжетное физкультурное занятие | Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям |

|  |  |
| --- | --- |
| Игровое занятие | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплексное занятие | Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития |

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурно-познавательное занятие | Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое физкультурное занятие | Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное занятие | Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей |

|  |  |
| --- | --- |
| Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йоги | Стимулируют интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки |

**Формы организации физкультурно–оздоровительной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды и формы работы | Возрастные группы, особенности организации и продолжительность занятий |
| от 3 до 5лет (мл) | от 3 до 5 лет (ср) | от 5 до 7 лет (ст) | от 5 до 7 лет (ВГ) |
| 1. | Непосредственно образовательная деятельность | 3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе два во время, отведенное для занятий, и одно в часы прогулки. |
| 2. | Утренняя гимнастика | Ежедневно4 -5 мин. | Ежедневно6 - 8мин | Ежедневно 8–10 мин | Ежедневно10 – 12 мин. |
| 3 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке) |
| 15 – 20 мин | 20 – 25 мин | 25– 30 мин | 30 – 40 мин |
| В дни проведения непосредственно образовательной деятельности |
| 6 – 10 мин.5 – 10 мин. | 8 – 10 мин.8 – 12 мин. | 10–12 мин.10 -15 мин. | 12- 15 мин.10 – 15 мин. |
| 4 | Физкультурная минутка |  | Ежедневно по мере необходимости 1 -3 мин в зависимости от вида и содержания занятий |
| 5 | Физкультурный досуг | 1 -раз в месяц 20 мин. | 1- раз в месяц20 мин | 1- раз в месяц30- 45 мин | 1- раз в месяц45 – 50 мин. |
| 6 | Физкультурный праздник |  | Не менее 2 раз в год до 60 мин. | 2 раза в год до 1 часа 30 минут |
| 7 | День здоровья | Один раз в год | не реже одного раза в квартал |
| 8 | Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя. Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними. |

**Особенности физического развития детей от 3 до 5 лет(младший возраст)**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотами)

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см. длин),

доске, гимнастической скамейке, бревну с приставлением пятки одной ноги к ней; ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

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 и извилистой дорожке ширина

25-50 см, длина 5-6 м), по кругу змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавли­ваться, убегать от догоняющего), с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 се­кунд, 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 лестнице-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 с доставанием предмета, подвешенного 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.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в 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.

**Общеразвивающие упражнения**

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности и планируемой даль­нейшей нагрузки на занятии.

**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, 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, охватив 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 носочки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Присесть, 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.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках**. Катать на санках друг друга; кататься с высокой 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.

**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», «Воробушки 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».

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре

# в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** «До свидания, лето» | **2-я неделя** «Осень золотая (грибы)». | **3-я неделя** «Птички летают» | **4-я неделя** «Курочка Ряба» |
| ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».***Здоровье:*** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.***Социализация:*** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами ***Безопасность*:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..***Коммуникация*:**помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.  |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, *х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному |
| **№ ОД** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Учить: ходить и бегать колонной по одному всей группой.2.Подлезать под шнур. |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» |  «Догони меня» |  «Собери ягоды»«Фрукты». | «Найди свой домик»«Собери овощи». |
| **Малоподвижные игры** | «Мышки»Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | «Подойди не слышно» |

**Развлечение «Петушок – Золотой гребешок»**

**Материалы и оборудование:** мячи 20шт., гимнастическая доска, лестница, скамейка, дуги, веревка, платочек.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре

# в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **5-я неделя** «домашние птицы». | **6-я неделя** «Поиграем с мишкой» | **7-я неделя** «Наша группа» | **8-я неделя** **9-я неделя**  «Человек (строение, эмоции и чувства). Безопасность» «Моя семья». |
| ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.***Здоровье:***;воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей***Социализация:*:**развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **№ ОД** | **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками  | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходить и бегать по кругу2.сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.3.Упражнятьв прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.2.Упражнятьв равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1Подлезание под шнур.2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. |
| **Подвижные игры** | «Лохматый пес», | «Солнышко и дождик»«Игрушки» | «У медведя во бору» | «Вот мы какие» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Звуковое упр.«Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.«Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладошки» |

**Развлечение «Осень в гости к нам пришла».**

**Материалы и оборудование:** шнур, мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, платочки 20шт., гимнастическая лестница.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре

#  в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **10-я неделя** «Домашние животные». | **11-я неделя** «Мебель» | **12-я неделя**«Посуда» | **13-я неделя** «Мы знакомимся» |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **№ ОД** | **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23-24** |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч,приземляться на полусогнутые ноги.2. прокатывание мяча через ворота | 1 ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;2. Ползать на четвереньках. | 1. Подлезать под дугу на четвереньках.2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бежать к флажку» «Лохматый пес» | «Найди свой цвет» |  «Самовар и чашки» | «Вот я какой» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

 **Развлечение «Большие деревья»**

**Материалы и оборудование:** мячи, обручи на стойках 2шт., гимнастические коврики.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **14-я неделя** «Зима» | **15-я неделя** «Прогулка в лес» | **16-я неделя** «Одежда. Обувь» | **17-я неделя** «Новый год». «Зимние развлечения». |
| ***Физическая культура:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. ***Здоровье****:* дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнениявызывают хорошее настроение, познакомитьдетей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.***Социализация:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.***Безопасность****:* продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| **Вводная часть** |  Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |
| **№ ОД** | **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол2. Прыжки из обруча в обруч3. Прокатывание мяча друг другу  | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль2. Подлезать под шнур.3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1.Ползание под дугой на четвереньках2. Прыжки через набивные мячи3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подвижные игры** | «Зайка белый» | «У кого какие шубки» «Поезд»» | «Едем, едем едем» | «Ёлка, ёлочка»  |
| **Малоподвижные игры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

**Развлечение «Белая, пушистая»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая лестница, мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические коврики.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре

#  в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **18-я неделя** «Транспорт. Безопасность на дороге» | **19-я неделя** «Дикие животные леса» | **20-я неделя** «Здоровье. Полезные продукты» |
| ***Физическая культура:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие***.*** ***Здоровье:*** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упраж-нения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.***Социализация:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.***Безопасность:*** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| **№ ОД** | **33-34** | **35-36** | **37-38** |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).2. Прыжки на двух ногах между предметами3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу  |
| **Подвиж. игры** | «В гости к зайке» «Кролики» | «У медведя во бору» | «Найди свой цвет» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» |

**Развлечение «Веселый теремок»**

**Материалы и оборудование:** мешочки с песком 20шт., птичка на веревочке, наклонная доска, обручи 2шт., корзины 2шт., гимнастическая скамейка.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **21-я неделя** «Наши добрые дела» | **22-я неделя** «Сезонные изменения в неживой природе» | **23-я неделя** «Мой папа» | **24-я неделя** «Город» |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **№ ОД** | **39-40** | **41-42** | **43-44** | **45-46** |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске 2. Прыжки с продвижением вперед.3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. спрыгивание со скамейки– мягкое приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвиж-ные игры** |  «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» |  Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

**Досуг «Физкультура вместе с папой»**

**Материалы и оборудование:** модули для полосы препятствий, кубики 10шт., мячи 20шт., набивные мячи, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, наклонная доска

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **25-я неделя** «Мама» | **26-я неделя** «Труд взрослых» | **27-я неделя** «Гости» | **28-я неделя** «Весна. Изменения в природе» |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **№ ОД** | **47-48** | **49-50** | **51-52** | **53-54** |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1 Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьба переменными по канату боком3. Ползание в туннеле4. Метание мешочков вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прокатывание мяча друг другу.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур3. Лазание по гимн.стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Пролезание в обруч  |
| **Подвижные игры** | «Любопытные козлята» |  «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Пчелки» |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» |  «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

**Развлечение «Путешествие в сказкоград»**

**Материалы и оборудование:** дорожка для прыжков 3-5м, гимнастическая скамейка, веревка, дуги 4 шт., мячи по количеству детей, кубы (возвышенность 30 см), гимнастические палки по количеству детей.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **29-я неделя** «Мои друзья» | **30-я неделя** «Пожарная безопасность»  | **31-я неделя** «Квартира.» | **32-я неделя** «Магазин»«Цветы» |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |
| **№ ОД** | **55-56** | **57-58** | **59-60** | **61-62** |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами.4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прокатывание мяча друг другу.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «На солнечной полянке» «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «Где звенит колокольчик?» «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**Развлечение «Путешествие на планету здоровья»**

**Материалы и оборудование:**гимнастическая скамейка, ленты, кубики, кегли по количеству детей, веревка, гимнастическая стенка, мишень вертикальная , мешочки по количеству детей.

# Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **33-я неделя**5-9«Водичка – водичка»» | **34-я неделя**12-15«Кто я (первичные представления о себе)» | **35-я неделя**18-22«Здравствуй лето» | **36-я неделя**25-29**«**Магазин игрушек**»** |
| ***Физическая культура****:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность.***Здоровье:*** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни.***Социализация:*** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи.***Безопасность:*** не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |
| **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 |
| **№ ОД** | **63-64** | **65-66** | **67-68** | **69-70** |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание малого мяча.4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьба по канату боком3. Ползание в туннеле4. Метание мешочков вдаль |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» |  «Мыши в кладовой» | «Цветочки» «Поймай комара» | «Самолеты» |
| **Малоподвиж-ные игры** |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**Развлечение «В гости к нам пришел Петрушка»**

**Спортивный праздник «Справа лето, слева лето, до чего ж прекрасно это»**

**Организация физкультурно-образовательной деятельности детей от 3 до 5 лет (средний возраст)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Структура**  | **Задачи**  | **Содержание частей**  | **Длительность****(мин)** |
| **3 – 5 лет** | Первая часть, вводная | Повышение эмоционального тонуса детей, активизация внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке | Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, перестроение. | 2-3 |
| Вторая часть, основная | Тренировка разных групп мышц для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление пройденного, воспитание физических и нравственно-волевых качеств. | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.2.Основные виды движений(сначала упражнения, требующие большой четкости, затем большой физической нагрузки)3.Подвижная игра | ОРУ – 5-6 ОВД – 3-4 (12-13)Игра – 2-3 |
| Третья часть, заключительная | Снижение эмоциональной и физической нагрузки. | Ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями, релаксационные упражнения, подведение итогов. | 3-4 |
| Всего: | 20 |

**Особенности физического развития детей от 3 до 5 лет (средний возраст)**

**Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей 3-5 лет интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:**

1. **Развитие физических качеств** {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение 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). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
2. **Накопление и обогащение двигательного опыта детей** (овладение основными движениями).
3. **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. 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. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***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 дpyr 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».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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

**Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

* 4-5 лет принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

# СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя**2-6«До свидания, лето» | **2-я неделя**9-13«Осень. Признаки осени». | **3-я неделя**16-20«Фрукты, сад, деревья, кустарники». | **4-я неделя**23-27, 30«Овощи, огород». |
| ***Здоровье:***формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.***Познание:***формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **№ОД** | 1 – 2 3-4 5-6 7-8 |
| **ОРУ** | С флажками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 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 | 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), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Мы уже спортсмены» «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Подарки» | «Огуречик, огуречик»  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

**Развлечение «Петушок – Золотой гребешок»**

**Материалы и оборудование:** мячи 20шт., гимнастическая доска, лестница, скамейка, дуги, веревка, платочек.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **5-я неделя**1-4«Перелетные птицы». | **6-я неделя**7-11«В мире игрушек. Русская народная игрушка». | **7-я неделя**14-18«Мир вещей. Одежда, обувь» | **8-я неделя**21-25**9-я неделя** 28-31«Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение»« Моя семья». |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.***Коммуникация:***обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.***Музыка:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.***Труд:***учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |
| **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 |
| **№ОД** | 9-10 11-12 13-14 15-16 |
| **ОРУ** | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.2. Подлезание под дуги.3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.2. Прокатывание мяча по дорожке.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Мы птички невелички» | «Зайки – попрыгайки» «Цветные автомобили» | «Совушка», «Вяжет бабушка лисица…» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному |

**Развлечение «Осень в гости к нам пришла».**

**Материалы и оборудование:** шнур, мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, платочки 20шт., гимнастическая лестница.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **10-я неделя**1, 4-8«Домашние животные. Домашние птицы». | **11-я неделя**11-15«Мебель. Безопасность в доме». | **12-я неделя****18-22**«Посуда. Продукты питания. Этикет» | **13-я неделя**25-29«Культура и традиции русского народа» |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ОД** | 17-18 19-20 21-22 23-24 |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 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. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «У ребят порядок…»  | «Лиса в курятнике» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

**Развлечение «Большие деревья»**

**Материалы и оборудование:** мячи, обручи на стойках 2шт., гимнастические коврики.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **14-я неделя**2-6«Зима. Сезонные изменения в природе» | **15-я неделя**9-13«Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | **16-я неделя**16-20«Ткани и другие материалы. Инструменты» | **17-я неделя**23-27, 30-31«Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **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 |
| **№ОД** | 25-26 27-28 29-30 31-32  |
| **ОРУ** | С малым мячом | С кубиками |
| **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. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Птичка в гнезде», «Птенчики» «Карусели» | «Поезд» |  | «Ёлка, елочка моя» «Хейро» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

**Развлечение «Белая, пушистая»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая лестница, мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические коврики.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **18-я неделя**9-17«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | **19-я неделя**20-24«Лес. Дикие животные». | **20-я неделя**27-31«Спорт. Я и мое здоровье» |  |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо 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 заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **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 |
| **№ОД** | 33-34 35-36 37-38 39-40  |
| **ОРУ** | С палочкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Здравствуй, зимушка-зима!» «Самолёты» | «Снежные человечки» «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**Развлечение «Веселый теремок»**

**Материалы и оборудование:** мешочки с песком 20шт., птичка на веревочке, наклонная доска, обручи 2шт., корзины 2шт., гимнастическая скамейка.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **21-я неделя**3-7«Страна, в которой мы живем (символика, история)» | **22-я неделя**10-14«Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)». | **23-я неделя**17-21«День Защитника Отечества.(классификация родов войск)». | **24-я неделя**24-28«Наш город. Профессии». |
| ***Здоровье:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.***Труд:***учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.***Социализация:*** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.***Познание:*** учитьопределять поло-жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |
| **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 |
| **№ОД** |  41-42 43-44 45-46 47-48  |
| **ОРУ** | С мячом | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обручав обруч.2. Прокатывание мяча между предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробеги по мостику».4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «Как услышишь слово Родина…» | «Ураган» | «Смелые солдаты» | «Пожарные на учении» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут».Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**Досуг «Физкультура вместе с папой»**

**Материалы и оборудование:** модули для полосы препятствий, кубики 10шт., мячи 20шт., набивные мячи, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, наклонная доска

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **25-я неделя**3-7«Наши мамы». | **26-я неделя**10-14«Все работы хороши, выбирай на вкус». | **27-я неделя**17-21«Человек в истории и культуре» | **28-я неделя**24-28, 31«Времена года. Весна. Сезонные изменения в природе» |
| ***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме.***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.***Коммуникация:***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. ***Познание:***рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **Планируемые результаты развития интегративных** качеств**:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |
| **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 |
| **№ ОД** | 49-50 51-52 53-54 55-56 |
| **ОРУ** | С малым мячом | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Перебрасываниемешочков через шнур.3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Мама и ребятки» | «Автомобилисты» «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Веселые туристы»  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

**Развлечение «Путешествие в сказкоград»**

**Материалы и оборудование:** дорожка для прыжков 3-5м, гимнастическая скамейка, веревка, дуги 4 шт., мячи по количеству детей, кубы (возвышенность 30 см), гимнастические палки по количеству детей.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **29-я неделя**1-4«Животные жарких стран» | **30-я неделя**7-11«Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух» | **31-я неделя**21-25«Бытовая техника. Электроприборы» | **32-я неделя**28-30«День земли. Хлеб – наше богатство». |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движенияв творческой форме, развивать воображение |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз |
| **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 |
| **№ ОД** | 57 -58 59-60 61-62 63-64  |
| **ОРУ** | Без предметов | С косичкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.3. Метание мячей в вертикальную цель.4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 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. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Обезьянки» | «На ракете»» | «Пылесос и пылинки»  | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Журавли летят».Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата».Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

**Развлечение «Путешествие на планету здоровья»**

**Материалы и оборудование:**гимнастическая скамейка, ленты, кубики, кегли по количеству детей, веревка, гимнастическая стенка, мишень вертикальная , мешочки по количеству детей

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

#  в средней группе компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **33-я неделя**5-8«Праздник победы» | **34-я неделя**12-16«Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | **35-я неделя**19-23«Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | **36-я неделя**26-30«Здравствуй лето. (насекомые, растения)» |
| ***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.***Социализация:***формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.***Коммуникация:*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **№ ОД** |  63 – 64 65 – 66 67 – 68 69 - 70 |
| **ОРУ** | С кубиками | С гимнастической палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание на животе по гимнастическойскамейке, хват с боков.3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.3. Игровое задание «Один – двое».4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Мы солдаты» | «Рыбки и акула»«Лягушата» | «Мы веселые ребята» | «Жуки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

**Развлечение «В гости к нам пришел Петрушка»**

**Спортивный праздник «Справа лето, слева лето, до чего ж прекрасно это»**

**Организация физкультурно-образовательной деятельности детей от 5 до 7 лет (старший возраст А-Б)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Структура**  | **Задачи**  | **Содержание частей**  | **Длительность****(мин)** |
| **5 – 7 лет** | Первая часть, вводная | Повышение эмоционального тонуса детей, активизация внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке | Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, перестроение. | 4-5 |
| Вторая часть, основная | Тренировка разных групп мышц для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление пройденного, воспитание физических и нравственно-волевых качеств. | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.2.Основные виды движений(сначала упражнения, требующие большой четкости, затем большой физической нагрузки)3.Подвижная игра | ОРУ – 6-7 ОВД – 4-5Игра – 3-4 |
| Третья часть, заключительная | Снижение эмоциональной и физической нагрузки. | Ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями, релаксационные упражнения, подведение итогов. | 3-4 |
| Всего: | 25 |

**5-7 лет (старший возраст А-Б)**

**Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей 5-7 лет интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:**

1. **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации),** совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
2. **Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)**; Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение 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. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
3. **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 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. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***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 подряд**,** 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, 1 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, по 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** и **гибкости 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 ипрыжков (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».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

*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 груди, 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 щука», «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.

**Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

* 5-6 лет умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя**2-6«До свидания, лето» | **2-я неделя**9-13«Осень. Признаки осени». | **3-я неделя**16-20«Фрукты, сад, деревья, кустарники». | **4-я неделя**23-27, 30«Овощи, огород». |
| ***Здоровье:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу***Социализация:***Побуждать детей к самооценке и оценке действий***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 при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **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 |
| **№ ОД** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **ОРУ** | Без предметов | С листочками | Без предметов | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 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), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Классики» «Удочка» | «Осенние листочки | «Дары осени» | «Соберем урожай» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**Развлечение «Поможем бабушке Загадушке»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая скамейка – 2шт, кегли – 8шт., мячи – 20шт., наклонная лестница – 1шт., гимнастическая стенка, короткая скакалка, туннели – 2 шт., флажки – 4шт., музыкальное сопровождение, корзина – 2 шт., картинки овощей – 20шт.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **5-я неделя**1-4«Перелетные птицы». | **6-я неделя**7-11«В мире игрушек. Русская народная игрушка». | **7-я неделя**14-18«Мир вещей. Одежда, обувь» | **8-я неделя**21-25**9-я неделя** 28-31«Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение»« Моя семья». |
| ***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:***вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики 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. |
| **№ ОД** | **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползание через препятствие 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Гуси» | «Мой веселый звонкий мяч» | «Федорино горе» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |  «Эхо» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает».ё |

 **Спортивный праздник «Осенний марафон»**

**Материалы и оборудование:** канат, обручи – 20шт., мячи – 20шт., наклонная доска, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, туннели – 2 шт., флажки – 4шт., музыкальное сопровождение.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

# НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **10-я неделя**1, 4-8«Домашние животные. Домашние птицы». | **11-я неделя**11-15«Мебель. Безопасность в доме». | **12-я неделя****18-22**«Посуда. Продукты питания. Этикет» | **13-я неделя**25-29«Культура и традиции русского народа» |
| ***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, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. |
| **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 |
| **№ ОД** | **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23-24** |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Один дома» | «Самовар и чашки» | «Горелки» «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

 **Развлечение «Лесные приключения»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая скамейка – 2шт, мячи – 20шт., наклонная лестница – 1шт., модули -6шт., медболы – 4шт., гимнастическая стенка, туннели – 2 шт., ориентиры – 3, музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **14-я неделя**2-6«Зима. Сезонные изменения в природе» | **15-я неделя**9-13«Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | **16-я неделя**16-20«Ткани и другие материалы. Инструменты» | **17-я неделя**23-27, 30-31«Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **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 |
| **№ ОД** | **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 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 мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Ветер и снежинки» | «Охотники и зайцы» | «Ловишка с лентой» | «Хейро» «Прыжки через нарты» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**Спортивный досуг «Королевство мячей»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая скамейка – 2шт, мячи – 20шт., наклонная лестница – 1шт., веревка, модули -6шт., медболы – 4шт., гимнастическая стенка, туннели – 2 шт., ориентиры – 3, музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики, флажки – 8шт., кегли – 10шт., бум, стремянка.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **18-я неделя**9-17«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | **19-я неделя**20-24«Лес. Дикие животные». | **20-я неделя**27-31«Спорт. Я и мое здоровье» |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо 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 заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **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 |
| **№ ОД** | **33-34** | **35-36** | **37-38** |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Волк и зайцы» | «Ловля обезьян»«Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники»«Найди и промолчи» |

**Материалы и оборудование:** ориентиры – 4, гимнастическая скамейка, мячи – 20шт., наклонная лестница – 1шт., модули -6шт., медболы – 4шт., гимнастическая стенка, туннели – 2 шт., музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики, короткая скакалка – 10шт., мешочки для метания – 20шт., мат, вертикальная цель – 2шт.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **21-я неделя**3-7«Страна, в которой мы живем (символика, история)» | **22-я неделя**10-14«Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)». | **23-я неделя**17-21«День Защитника Отечества.(классификация родов войск)». | **24-я неделя**24-28«Наш город. Профессии». |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **39-40** | **41-42** | **43-44** | **45-46** |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**Спортивный праздник «Защитники Отечества»**

**Материалы и оборудование:** ориентиры – 3, гимнастическая скамейка – 2шт, мячи – 20шт., наклонная доска, модули -6шт., медболы – 4шт., гимнастическая стенка, туннели – 2 шт., музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики, обручи по количеству детей.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **25-я неделя**3-7«Наши мамы». | **26-я неделя**10-14«Все работы хороши, выбирай на вкус». | **27-я неделя**17-21«Человек в истории и культуре» | **28-я неделя**24-28, 31«Времена года. Весна. Сезонные изменения в природе» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **47-48** | **49-50** | **51-52** | **53-54** |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. 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. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» |  «Подойди не слышно» | «Затейники» |

**Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья с Айболитом»**

**Материалы и оборудование:** гимнастическая скамейка – 2шт, мелкие игрушки – 5шт., мячи малые – 20шт., обручи – 7шт., наклонная доска, модули -6шт., гимнастическая стенка, туннели – 2 шт., ориентиры – 3, музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики, лесенка-стремянка.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **29-я неделя**1-4«Животные жарких стран» | **30-я неделя**7-11«Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух» | **31-я неделя**21-25«Бытовая техника. Электроприборы» | **32-я неделя**28-30«День земли. Хлеб – наше богатство». |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **55-56** | **57-58** | **59-60** | **61-62** |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. 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 пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**Спортивное развлечение «Путешествие в космос»**

**Материалы и оборудование:** медболы – 10шт.,стойки, веревка, мат, гимнастическая скамейка – 2шт, мячи – 20шт., перекладина – 3шт.,, модули -6шт., туннели – 2 шт., ориентиры – 3, музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (А-Б)

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **33-я неделя**5-8«Праздник победы» | **34-я неделя**12-16«Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | **35-я неделя**19-23«Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | **36-я неделя**26-30«Здравствуй лето. (насекомые, растения)» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **63-64** | **65-66** | **67-68** | **69-70** |
| **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 двух ногах с продвижением вперед | 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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**Развлечение"Дорожные приключения"**

**Летний спортивный праздник для детей 5-7 лет**

 **"Олимпийское лето"**

**Материалы и оборудование:** гимнастический бум, мешочки по количеству детей,гимнастическая скамейка – 2шт, мячи – 20шт., наклонная лестница – 1шт., модули -6шт., медболы – 4шт., гимнастическая стенка, ориентиры – 3, музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики, маты, маска лисы, зверей.

**Организация физкультурно-образовательной деятельности детей 5-7 лет (В-Г)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Структура**  | **Задачи**  | **Содержание частей**  | **Длительность****(мин)** |
| **5-7 лет** | Первая часть, вводная | Повышение эмоционального тонуса детей, активизация внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке | Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, перестроение. | 4-5 |
| Вторая часть, основная | Тренировка разных групп мышц для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление пройденного, воспитание физических и нравственно-волевых качеств. | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.2.Основные виды движений(сначала упражнения, требующие большой четкости, затем большой физической нагрузки)3.Подвижная игра | ОРУ – 7-8ОВД – 6-7Игра – 4-5 |
| Третья часть, заключительная | Снижение эмоциональной и физической нагрузки. | Ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями, релаксационные упражнения, подведение итогов. | 5 |
| Всего: | 30 |

**5-7 лет старший возраст (В-Г)**

**Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей 5-7 лет интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:**

1. **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации),** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение 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 умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
2. **Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)**; Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение 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. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
3. **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***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) вчередовании 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 на 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 менее20 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

*Общеразвивающие 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.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять

равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).

Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки»,

«Пистолетик», «Бег по **кругу** вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

*Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем 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 и т.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 междурасставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять

подготовительные упражнения с ракеткой имячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*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.

**Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре для старших групп компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **1-я неделя**2-6«До свидания, лето» | **2-я неделя**9-13«Осень. Признаки осени». | **3-я неделя**16-20«Фрукты, сад, деревья, кустарники». | **4-я неделя**23-27, 30«Овощи, огород». |
| ***Здоровье:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу***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 при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **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. |
| **№ ОД** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **ОРУ** | С малым мячом | С палками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**Развлечение «Путешествие на луг»**

**Оборудование:** обручи 4шт., гимнастическая скамейка, наклонная лестница, кегли 10шт., мячи 20шт., короткая скакалка.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **5-я неделя**1-4«Перелетные птицы». | **6-я неделя**7-11«В мире игрушек. Русская народная игрушка». | **7-я неделя**14-18«Мир вещей. Одежда, обувь» | **8-я неделя**21-25**9-я неделя** 28-31«Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение»« Моя семья». |
| ***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:***продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики 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. |
| **№ ОД** | **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| **ОРУ** | Без предметов | АэробикаС султанчиками (под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |  «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**Спортивный праздник «Осенний марафон»**

**Оборудование:** обручи 4шт., гимнастическая скамейка, наклонная лестница, кегли 10шт., мячи 20шт., короткая скакалка, гимнастическая доска, ложки 2шт., картофель 2шт., канат.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (ВГ)

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **10-я неделя**1, 4-8«Домашние животные. Домашние птицы». | **11-я неделя**11-15«Мебель. Безопасность в доме». | **12-я неделя****18-22**«Посуда. Продукты питания. Этикет» | **13-я неделя**25-29«Культура и традиции русского народа» |
| ***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, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **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 |
| **№ ОД** | **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23-24** |
| **ОРУ** | С обручем | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**Спортивный досуг для детей 6-7 лет и родителей "Папа, мама, я - спортивная семья!"**

**Оборудование:** обручи 4шт., гимнастическая скамейка, наклонная лестница, кегли 10шт., мячи 20шт., короткая скакалка, веревка для перебрасывания мяча.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (ВГ)

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **недели** **Этапы занятия** | **14-я неделя**2-6«Зима. Сезонные изменения в природе» | **15-я неделя**9-13«Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | **16-я неделя**16-20«Ткани и другие материалы. Инструменты» | **17-я неделя**23-27, 30-31«Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **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 |
| **№ ОД** | **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.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 мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**Спортивный досуг «Путешествие в страну**

**Здоровье с Айболитом»**

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, флажки – 6шт., веревка, обручи 4шт., флажки-ориентиры, мат, возвышенность – 30см

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

# в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (ВГ)

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **18-я неделя**9-17«Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | **19-я неделя**20-24«Лес. Дикие животные». | **20-я неделя**27-31«Спорт. Я и мое здоровье» |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо 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 заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **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 |
| **№ ОД** | **33-34** | **35-36** | **37-38** | **№ НОД** |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» музыкальная |

**День здоровья «Неболейка»**

**Оборудование:** гимнастическая стенка, мячи – 20шт., мат, мешочки – 20шт., маски «Морозов», веревочная лестница, обручи – 20шт., гимнастическая скамейка – 2шт., канат, гимнастические коврики по количеству детей.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

# ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **21-я неделя**3-7«Страна, в которой мы живем (символика, история)» | **22-я неделя**10-14«Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)». | **23-я неделя**17-21«День Защитника Отечества.(классификация родов войск)». | **24-я неделя**24-28«Наш город. Профессии». |
| ***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 правильноподбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **39-40** | **41-42** | **43-44** | **45-46** |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой руой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

**"Нашей Родины сыны нынче прославляются!"**

**Оборудование:** гимнастическая скамейка -2шт., обручи – 10шт., медболы – 20шт., канат, веревочная лестница, кольца, мешочки – 20шт., короткая скакалка – 10шт., гимнастические коврики.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **25-я неделя**3-7«Наши мамы». | **26-я неделя**10-14«Все работы хороши, выбирай на вкус». | **27-я неделя**17-21«Человек в истории и культуре» | **28-я неделя**24-28, 31«Времена года. Весна. Сезонные изменения в природе» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **47-48** | **49-50** | **51-52** | **53-54** |
| **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 ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2 Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» |  «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**Развлечение "Дорожные приключения"**

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, ракетки – 10шт., обручи для подлезания – 4шт., длинная скакалка, ракетки по количеству детей, стойки, веревка, мат, веревочная лестница, шнур, мешочки - 20шт., аудиозаписи с музыкальным сопровождением.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **29-я неделя**1-4«Животные жарких стран» | **30-я неделя**7-11«Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух» | **31-я неделя**21-25«Бытовая техника. Электроприборы» | **32-я неделя**28-30«День земли. Хлеб – наше богатство». |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **55-56** | **57-58** | **59-60** | **61-62** |
| **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 спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**Спортивное развлечение «Путешествие в космос»**

**Оборудование:** ленты по количеству детей, гимнастическая стенка, стойки для прыжков в высоту, мат – 2, медболы по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочки – 20шт., модули, маски для игр.

# Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет (В-Г)

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Недели** **Этапы занятия** | **33-я неделя**5-8«Праздник победы» | **34-я неделя**12-16«Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | **35-я неделя**19-23«Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | **36-я неделя**26-30«Здравствуй лето. (насекомые, растения)» |
| ***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 |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **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 |
| **№ ОД** | **63-64** | **65-66** | **67-68** | **69-70** |
| **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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**Развлечение "Дорожные приключения"**

**Летний спортивный праздник для детей 5-7 лет "Олимпийское лето"**

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, мешочки, мат, медболы – 6шт., гимнастические коврики, обручи 10-шт., канат, длинная скакалка, гимнастическая стенка, фишки-ориентиры.

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Периодичность оценки эффективности образовательной деятельности (проведение диагностики сентябрь, май).

Модифицированная методика оценки физического развития физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г. Ноткиной В соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре примерной основной общеобразовательной программы (приказ 655 от 23.11.2009г.) на городском методическом объединении рассматривался вопрос о мониторинге физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освое­ния Программы предполагает *мониторинг промежуточных результатов* освое­ния программы *и оценку итоговых результатов* ее освоения.

Мониторинг, за физическим развитием, проводится по разработанным листам оценки, соответствующим возрастной группе, которую посещает ребенок. Так, если работа в группе ведется в соот­ветствии с задачами развития к концу пятого года жизни (средняя группа), мониторинг должен проводиться по листам оценки «к концу пятого года жизни».

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, правильно выполняются все основные элементы движения, педагог ставит уровень «**высокий**» (**3 балла)**. Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляет­ся неустойчиво, ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки, ставится оценка «**средний**» **(2 балла).** Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно со­здание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сде­лать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситу­аций или при выполнении упражнения ребенком допускаются значительные ошибки, ставится оценка **«низкий уровень» (1 балл).**

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок «**высокий уровень**» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы до­школьного образования. Если по каким-то направлениям преобладают оценки «**средний уровень**», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной обще­образовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «**низкий уро­вень**», процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагает: проведение комплексного психологического диагностического обследования. Оно должно проводиться инструктором по физической культуре и педагогом-психологом. По результатам оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

**Периодичностьмониторинга** устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

 Содержание мониторинга тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей.

 Общим количеством голосов был принят следующий мониторинг для оценки физического развития физической подготовленности дошкольников для детей 4-7 лет.

1. **Ходьба**

**методика обследования**

***средний возраст.***

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

2. Свободное движение руками от плеча.

3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

***старший возраст.***

1. Хорошая осанка.

2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.

3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)

 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

**Бег на скорость (10 метров)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|  4 | М | < | 3,2 | > |
| Д | < | 3,4 | > |
|  5 | М | < | 3,1 | > |
| Д | < | 3,2 | > |
|  6 | М | < | 2,9 | > |
| Д | < | 3,1 | > |
|  7 | М | < | 2,8 | > |
| Д | < | 2,9 | > |

**методика обследования**.

***средний возраст***.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

 2. Руки согнуты в локтях

3. выраженный вынос бедра маховой ноги.

4. ритмичный бег.

***старший возраст.***

1.Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа:*

*До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и.т.д.)*

*Инструктор знакомит детей с командами* ***(«На старт», «Внимание», «Марш»),*** *правилами выполнения задания:* ***начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.*** *Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.*

*Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.*

1. **Челночный бег (3\*10 м) сек.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 4 | М | < | 12,7 | > |
| Д | < | 12,4 | > |
| 5 | М | < | 11,3 | > |
| Д | < | 11,6 | > |
| 6 | М | < | 11,2 | > |
| Д | < | 11,3 | > |
| 7 | М | < | 9,7 | > |
| Д | < | 10,1 | > |

**методика обследования.**

***старший возраст.***

1. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.
2. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие.
3. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

*Предварительная работа:До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.)*

*Инструктор знакомит детей с командами* ***(«На старт», «Внимание», «Марш»)*,** *правилами выполнения задания:* ***начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.*** *Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.*

*Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат*.

1. **Прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень  | Низкий уровень |
| 4 | М | 70,0 и > | 58,0-69,5 | 57,0 и < |
| Д | 70,0 и > | 60,0-69,0 | 59,0 и < |
| 5 | М | 92,0 и > | 77,1-91,6 | 76,0 и < |
| Д | 87,0 и > | 76,2-86,5 | 75,0 и < |
| 6 | М | 101,0 и > | 86,3-100,0 | 85,0 и < |
| Д | 100,0 и > | 88,0-99,6 | 87,0 и < |
| 7 | М | 113,0 и > | 100,0-112,7 | 99,0 и < |
| Д | 114,0 и > | 98,0-113,4 | 97,0 и < |

**методика обследования.**

***средний возраст.***

 1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;

2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед- вверх.

3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

***старший возраст.***

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх.

3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

1. **Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень  | Низкий уровень |
| 4 | М | > | 160,0 | < |
| Д | > | 145,5 | < |
| 5 | М | > | 168,0 | < |
| Д | > | 150,0 | < |
| 6 | М | > | 210,0 | < |
| Д | > | 170,0 | < |
| 7 | М | > | 240,0 | < |
| Д | > | 209,0 | < |

**методика обследования**.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;

2. податься всем туловищем вперед;

3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;

4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

**6*.*Гибкость**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень  | Низкий уровень |
| 4 | М | > | 1,1 | < |
| Д | > | 1,8 | < |
| 5 | М | > | 3,8 | < |
| Д | > | 6,8 | < |
| 6 | М | > | 3,9 | < |
| Д | > | 7,6 | < |
| 7 | М | > | 5,1 | < |
| Д | > | 7,9 | < |

**Методика обследования**.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать,

 зафиксировать результат.

**Работа с родителями**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание

дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**План физкультурно-оздоровительной работы по взаимодействию с педагогами и родителями воспитанников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Методическая работа** | **Взаимодействие с педагогическим составом и медперсоналом** | **Взаимодействие с родителями** | **Материально-техническое оснащение** |
| Сентябрь | Диагностика, мониторинг.Написание календарных планов занятий.Написание сценариев физкультурных досугов. | Обсуждение результатов обследования здоровья детей. Консультация на тему: «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки». | Выступления на родительских собраниях:«Организация работы по физическому воспитанию в ДОУ». | Подготовка спортивного оборудования, спорт-инвентаря к новому учебному году |
| октябрь | Семинар-практикум «Роль совместных физкультурных занятий на этапе адаптации детей в условиях ДОУ. Анализ мониторинга и диагностики.  | Проведение открытого занятия в старшей группе«Будущие олимпийцы»Обсуждение результатов мониторинга и диагностики.Рекомендации по индивидуальной работе. | Индивидуальные консультации по результатам мониторинга и диагностики | Изготовление атрибутов для осенних досугов и праздников. |
| ноябрь | Семинар «Роль подвижных игр в нравственном воспитании дошкольников»   | Проведение  вместе с молодыми специалистами     -гимнастики пробуждения,             -воздушных ванн, бега по массажным коврикам Рекомендации по индивидуальной работе. | Консультация: «Физическое воспитание ребенка в ДОУ и в семье». | Подготовка спортивного оборудования, спорт-инвентаря к зимнему периоду. |
| декабрь |   | Проведение на прогулке вместе с воспитателями игровых упр-ний с элементами спортивной игры –хоккей(подгот.гр.),игровых упр-ний ,направленных на развитие ловкости у детей (старш.гр.)Рекомендации по индивидуальной работе. | Консультации по результатам диагностики за первое полугодие.   | Изготовление атрибутов для зимних досугов и праздников |
| январь | День здоровья.Составление отчета за первое полугодие.Написание календарных планов занятий. | Неделя зимних игр и забав,проведение Дня здоровья Консультация:«Активизация двигательной активности в зимний период».Консультации по проведению дня здоровья. | Консультации для родителей детей с недостаточно развитыми двигательными качествами. |   |
| февраль |  Смотр спортивных уголков в группах. | Проведение народных подвижных игр на прогулке, подготовка к Масленице, празднику -День защитника Отечества. | Спортивный праздник «А ну-ка, папы!» |   |
| март | Подбор методической литературы по правильному дыханию, по организации работы с детьми по этому направлению.Подготовка конспекта занятия и проведение открытого занятия по физкультуре в старше  | Консультация: «Соблюдение двигательного режима в течение дня». Помощь воспитателям при организации и соблюдении двигательного режима Рекомендации по индивидуальной работе. | Фотовыставка для родителей:   «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» |   |
| апрель | Окружной мастер-класс «Прыжкиклассики,скакалки»,Окружной семинар-практикум:Преемственность в спортивном воспитании детей дошкольного  и младшего школьного возраста.Работа над темой по самообразованию,оформление портфолио. | Обследование детей. | День открытых дверей.Консультация «Активный отдых летом».  | Изготовление атрибутов для весенних досугов и праздников. |
| май | Проведение физкультурных занятий на улице (благоприятная погода) различного типа.Анализ полученных результатов диагностики детей. Анализ физкультурно-оздоровительной работы за год.Составление годового плана на 2014-2015 учебный год.Подготовка к итоговому педсовету.Подготовка к выступлению на итоговом родительском собрании. |  |

**Физкультурные досуги, праздники и дни здоровья**

**2014-2015 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | ГРУППА | СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ |
| СЕНТЯБРЬ | «День знаний» - праздник с использованием подвижных игр и эстафет |
| 3-5 лет | Развлечение «Сказка осеннего леса» |
| 5-7 лет | Проведение оздоровительного бега.Проведение организованной образовательной деятельности по физкультуре на улице.Подготовка к кроссу «Навстречу к олимпийским надеждам»Участие в районных соревнованиях –кросс «Навстречу к олимпийским надеждам» |
| ОКТЯБРЬ | День здоровья |
| 3-5 лет | Развлечение «Веселый шарик». |
| 5-7 лет | «В стране здоровья» |
| НОЯБРЬ | Неделя игры и игрушки«Путешествие в страну сказок» |
| 3-5 лет |  Развлечение «Большие деревья» |
| 5-7 лет | «Морское путешествие» |
| ДЕКАБРЬ | 3-5 лет | Развлечение «Белая, пушистая» |
| 5-7 лет | «Путешествие в страну спорта и здоровья» |
| ЯНВАРЬ | 3-5 лет | Развлечение «Веселый теремок» |
| 5-7 лет | «Пожарные учения» |
| ФЕВРАЛЬ | «Масленица» - праздник |
| 3-5 лет | Досуг «Мы - солдаты» |
| 5-7 лет | «День военно-воздушных шариков» |
| МАРТ | 3-5 лет | Развлечение «Путешествие в сказкоград» |
| 5-7 лет | «В горах» |
| АПРЕЛЬ | Праздник здоровья |
| 3-5 лет | Развлечение «Путешествие на планету здоровья» |
| 5-7 лет | «Путешествие в космос» |
| МАЙ | 3-5 лет | Развлечение «В гости к нам пришел Петрушка» |
| 5-7 лет | «День победы – праздник наших дедов» |
| ИЮНЬ | Праздник «Вместе нам никогда не бывает скучно» |
| 3-5 лет | «Лето, лето к нам пришло» |
| 5-7 лет | «В погоне за Кощеем» |
| ИЮЛЬ | День здоровья «Спорт – это здоровье, сила, радость и смех» |
| 3-5 лет | «Веселье на лесной поляне» |
| 5-7 лет | «Мы веселые ребята любим, бегать и играть» |
| АВГУСТ | День здоровья «Путешествие на другую планету здоровья» |
| 3-5 лет | «Лошадки», «Давай посоревнуемся» |
| 5-7 лет | «Слева – лето, справа – лето, до чего ж приятно это» |

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2006.
2. [Бабенкова Е](http://www.labirint.ru/authors/55509/). [Федоровская О](http://www.labirint.ru/authors/55510/). Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.: [Сфера](http://www.labirint.ru/pubhouse/459/), 2008 г.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод.пособие – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
4. [Вареник Е. Н](http://www.labirint.ru/authors/39641/)., [Корлыханова З. А](http://www.labirint.ru/authors/70135/)., [Китова Е. В](http://www.labirint.ru/authors/70136/). Физическое и речевое развитие дошкольников[Сфера](http://www.labirint.ru/pubhouse/459/), 2009 г.
5. Воспитатель: журн. – 2007. - № 1. – С.75
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Сфера](http://www.labirint.ru/pubhouse/459/), 2010 г.
7. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Академия развития, ВКТ, 2008
8. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. Сфера, Москва 2010
10. [Литвинова, О. М](http://www.labirint.ru/authors/19382/). Спортивные упражнения и игры в детском саду. [Феникс](http://www.labirint.ru/pubhouse/539/): 2010 .
11. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина программа «Старт»
12. [Останко Л. В](http://www.labirint.ru/authors/34978/).28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша

[Литера](http://www.labirint.ru/pubhouse/78/), 2010

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.[Мозаика-Синтез](http://www.labirint.ru/pubhouse/327/), 2011 г.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. ГНОМ и Д, 2005
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под. Ред. С.О. Филипповой. - Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2007.
4. Физическое развитие детей 2-7 лет. Автор-составитель Е.И. Подольская. Волгоград 2013.
5. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Авторы-составивели Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград 2011