Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. | **Утверждаю**Директор АНО СОШ «Феникс»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Козин С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа по реализации основной общеобразовательной программы

дошкольного отделения

на 2016-2017 учебный год.

«Физическая культура»

для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

**составитель: Волков А.Д.**

**Москва**

**2016 г**

**Содержание:**

I. Пояснительная записка.

1.1. Цель.

1.2. Основные задачи.

II. Содержание психолого педагогической работы:

2.1. Средняя группа (от4 до 5 лет).

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

2.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

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

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

III.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

IV. Литература.

V. комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре

**I. Пояснительная записка**

Основанием для разработки служит – устав АНО СОШ «Феникс», общеобразовательная программа дошкольного образования по ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с Федеральными государственными требованиями основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

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

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

**1.1. Цель**  - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий)  и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

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

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

 Для решения задач физического воспитания детей в ДО используются следующие  педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивно-оздоровительный  кружок «Веселые ножки».

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

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

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

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

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

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

Продолжительность занятий:

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

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

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**

***Тематические блоки:***

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

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

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

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

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

***Структура занятий***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Принципы организации занятий***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Методы и приемы обучения:***

***Наглядные:***

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

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

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

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

\*Уголок для двигательной активности ребенка ;

\*Информационная папка;

\*Музыкально-физкультурный зал;

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

***Технические средства обучения***

\*Магнитофон;

\*CD и аудио материал.

\*Фортепиано

\*Ноутбук

***Наглядно – образный материал***

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

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

* 1. **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.**

**2.1. Средняя группа (4 – 5 лет).**

 Образовательная область «Физическое развитие».

Содержание направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать по­немногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

Образовательная область «Физическая культура».

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать правильную осанку.

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.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование 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, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.

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 на прогулках.

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».

***Подвижные игры:***

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

**2.2.Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

Образовательная область «Физическое развитие».

Содержание направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в проме­жутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спор­тивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроазробики.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

 Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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.

Формирование 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 мпримерно 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, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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, тю трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

**Спортивные упражнения**

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

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

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

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

**Спортивные игры**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие».

Содержание направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение кним, способность к самоконтролю, само­оценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в проме­жутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

Учить активному отдыху.

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

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

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

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

Развитие физических качеств,накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 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.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активностии 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 мииут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

* 1. **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 гкамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки.Прыжки иа двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, вдлину 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 другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

***Обще*развивающие упражнения:**

**Упражнения**для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого маеа. 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 встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки встороны. 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 наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). 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 заопору. 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 кмв медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой ивысокой стойке, тормозить.

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

***Спортивные*игры:**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Методика экспресс-анализа и оценкисоставных компонентов первого блокафизической подготовленности.**
1. Челночный бег

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

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

**Старший дошкольный возраст**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | 5 | 6 | 7 |
| МД  | 12,7 13,0  | 11,512,1  | 10,5 11,0  |

 **2. Прыжок в длину с места.**

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

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

**Средний дошкольный возраст**

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

**Старший дошкольный возраст**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | 5 | 6 | 7 |
| МД | 81,2—102,466,0—94,0 | 86,3—108,777,6— 99,6 | 94,0—122,486,0—123,0 |

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

**Средний дошкольный возраст**

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

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

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

4. Сохранение равновесия.

**Старший дошкольный возраст**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | 5 | 6 | 7 |
| МД | 3,9—5,73,0—4,4 | 4,4—7,93,3—5,4 | 6,0—10,04,0—6,0 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | 5 | 6 | 7 |
| МД | 2,4—4,22,5—3,5 | 3,3—5,33,0—4,7 | 4,2—6,83,0—5,6 |

**4. Гибкость**
Гибкость — морфофункциональнре свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.
Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

**5. Сила**
Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.
**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)**
**(Г.Юрко)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | 5 | 6 | 7 |
| МД | 187—270138—221 | 221—303156-256 | 242—360193—361 |

**ПРИМЕЧАНИЕ.**

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

**1балл.** Все показатели ниже нормы.

**Второй блок физической подготовленности**

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

**Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах**

**4 балла.** Выполняет все действий самостоятельно и правильно.

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

**Старший дошкольный возраст**

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

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

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.
Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.
**Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.**

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст..гр),— 20 раз (подг гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

4.Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

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

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

**Методика выявления знаний подвижных игр и уменийорганизации и самоорганизации детей старшегодошкольного возраста в них.**

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

**4 балла**. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.
**3 балла.** Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.
**2 балла**. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.
**1 балл.** Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической
подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (IIблок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит (3+2)=2,5 балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

**От 3,5 до 4 баллов** — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).
**От 2,4 до 3,4 балла** — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,3 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.
**Менее 1,2 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Главное условие для объективной оценки действия ребенка — знание самим педагогом общественно-выработанного способа действия с орудием труда, инструментом, материалом. Это та «мерка», на которую он будет ориентироваться при оценке действия ребенка. Поэтому каждый трудовой процесс должен быть проанализирован с точки зрения рациональности всех действий, которые требуются для успешного его выполнения. Мы приводим в таблицах рациональные действия лишь с самыми распространенными орудиями труда.

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

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

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. |
| **ОРУ** | С флажками | С мячом | диагностика | диагностика |
| **Основные виды движений** | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями |  |  |
| **Подвижные игры** | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

**ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | 1. Прыжки через брусок2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур4. Метание мешочков в цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.3.Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове.4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё. | 1. Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.2. Прокатывание мяча друг другу3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.4. Прокатывание мяча между 4-5предметами. |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |
| **III часть** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров».Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Автомобили» поехали в гараж |

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

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Прокатить мяч в прямом направлении2. Лазанье под шнур, не касаясь пола.3.Лазанье под дугу поточным способом.4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий | 1.Подлезание под дуги, касаясь руками.2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики.3. Прыжки на двух ногах между кубикам.4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке.5.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски (взмах рук).3. Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёты |
| **III часть** | «Угадай где спрятано» | «Угадай кто позвал» | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Летает не летает» |

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

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С платочками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.2. Прыжки через 4-5брусков, со взмахом рук.3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров5. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Прыжки со скамейки (20см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) |
| **Подвижные игры** |  «Карусели» | «Поезд» | «Лиса и куры» | «»У медведя во бору |
| **III часть** | «Катаемся на лыжах».Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Найдём цыплёнка» | «Летает не летает» |

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

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С мячом | С косичками |
| **Основные виды движений** | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.5. Ходьба между предметами с перешагиванием. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше | 1.Прыжки со скамейки (25см).2. Перебрасывание мячей друг другу .3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3.Прокатывание мячей друг другу в парах4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд. |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | «Лошадки» |
| **III часть** | Ходьба по ребристой доске (босиком) | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | С обручем | Без предмета | С мячом | С гимн.палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. | 1. Ходьба по скамейке с поворотом.2. Прыжки через бруски.3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала.5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге. | 1.Перебрасывание мячей друг другу2.Ползание по скамье на четвереньках.3. Метание мешочков в вертикальную цель.4. Прыжки на двух ногах между предметами.5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц» |
| **III часть** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | Ходьба в колонне по одному |

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

**МАРТ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.3. Ходьба и бег по наклонной доске.4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | 1. Прыжки в длину с места.2. Перебрасывание мяча через шнур3. Прыжки в длину с места.4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.5.Прокатывание мяча друг другу | 1.Прокатывание мячей между предметами.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях2. Ходьба по доске.3. Прыжки на двух ногах через шнуры.4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке.5. Ходьба по доске на носках6.Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» |
| **III часть** | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колоннепо одному | «Найдём зайку» |

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

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске с мешочком на голове2. Прыжки на двух ногах через препятствия3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове | 1. Прыжки в длину с места2. Метание мешочков в горизонтальную цель.3. Прыжки в длину с места4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).2. Прыжки в длину с места.3. перебрасывание мячей друг другу.4. Прыжки в длину с места. |
| **Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **III часть** | «Угадай кто позвал». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

**МАЙ (средняя группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | диагностика | диагностика | Без предметов | С кубиком |
| **Основные виды движений** |  |  | 1. Ходьба по гимнастической доскена полу2. Прыжки на двух ногах в длину с места3. Ходьба по гимнастической скамье боком.4.Прыжки в длину с места через шнуры. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мяча друг другу3. Прыжки зажав мяч между коленками4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» |
| **III часть** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | диагностика | диагностика |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке (высота – 15см)2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. Перебрасывание мяча друг другу двумя рукамииз-за головы | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мяча друг другу.3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».4.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.5. Прокатывание мяча друг другу. |  |  |
| **П. игры** | «Ловишки» | «Пробеги тихо» | «Ловишки» | «Ловишки» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С большим мячом | С обручем | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками2. Подлезание под шнур прямо и боком3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками4. Подлезание под дугу прямо и боком5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур в группировке2. Ходьба по скамейке на носках.3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли5. Подлезание под шнур в группировке. | 1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше.2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см)3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики4. Прыжки на двух ногах через скамью | 1.Бег со средней скоростью.2. Перешагивание и пролезание под дугу.3.Бег со средней скоростью.4.Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу. |
| **П. игры** | «Огуречик - огуречик» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» | «Резвый мешочек» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя****28,29** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | С большим мячом | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Пролезание в обруч снизу.2.Ходьба боком с мешочком на голове3.Пролезание в обруч прямо.4.Прокрутка обруча на талии | 1.Прыжки через скакалку до кеглей2.Спрыгивание со скамеек из положения присев. | 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 |
| **П. игры** | «Кому флажок» | «Летает не летает» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |

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

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | Без предметов | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | 1. Лазание по гимнастической скамье.2. Ползание по скамье на животе. | 1. Лазание по гимнастической стенке.2.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики3.Пропалзывание под скамью4. Лазание по гимнастической стенке5.Ходьба боком через кубики. |
| **П. игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Летает не летает» | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | «Сделай фигуру». | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С кубиком | С большим мячом | С лентой | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу2. Перешагивание через кубики.3. Бег и ходьба между кубиками.4. Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу5.Прыжки через кубики6. Бег и ходьба между кубиками. | 1. Перебрасывание мяча друг другу.2.Ходьба с перешагиванием через мячи3. Перебрасывание мяча друг другу.4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.2.Ходьба по скамье3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд4.Ходьба боком по гимн. стенке5.Прыжки на одной и двух ногах | 1.Ходьба по наклонной доске.2.Перепрыгивание через бруски.3.Забрасывание мяча в корзину.4.Бег по наклонной доске.5.Прыжки через бруски боком.6.Забрасывание мяча в корзину |
| **П. игры** | «Медведи и пчёлы» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**ФЕВРАЛЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С палкой | Без предметовна скамье | Без предметов | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места2.Отбивание мяча одной рукой3.Подлезание под дугу, не касаясь пола4.Прыжки в длину с места5.Ползание на четвереньках6. Перебрасывание малого мяча в руки. | 1. Метание мешочков в цель2.Подлезание под палку3.Перешагивание через шнур4. Метание мешочков в цель5.Поозание по гимнаст.скамье6.Ходьба на носках между кеглями | 1. Влезание на гимн.стенку2.Ходьба по гимн.скамье3.Прыжки с ноги на ногу4.Влезание на гимн.стенку5.Ходьба по гимн.скамье6.Прыжки с ноги на ногу между предметами7.Подбрасывание и ловля мяча | 1.Ходьба по канату боком приставн.шагом.2.Прыжки из обруча в обруч3.Перебрасывание мяча друг другу4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола |
| **П. игры** | «Не оставайся на полу» | «Мышеловка» | «Гуси-лебеди» | «Петя Петушок» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**МАРТ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | Без предмета | Без предмета |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ползание по скамье по медвежьи2. Ходьба по скамье боком3. Прыжки боком4. Ползание по скамье по медвежьи5. Ходьба по скамье боком6.Прыжки из обруча в обруч | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.3 Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой4. Прыжки через шнур на одной ноге. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Метание в вертикальную цель |
| **П. игры** | «Карусели» | «Ловишки» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | С лентой | С мячом | С кубиками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через короткую ленту на месте2.Прокатывание обруча друг другу3.Пролезание в обруч4. Прыжки через короткую ленту на месте5. Прокатывание обруча друг другу6. Пролезание в обруч | 1. Броски мяча в корзину2.Прыжки с мячом между коленями3.Броски мяча в корзину4.Перепрыгивание через мячи | 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 |
| **П. игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**МАЙ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | диагностика | диагностика | Без предметов | Со скакалками |
| **Основные виды движений** |  |  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| **П. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

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

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | С флажками |  |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Ползание на животе по гимнастической скамейке3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.3Лазанье под шнур, не касаясь пола.4. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.5.Прыжки на двух ногах между предметами. |  |  |
| **П. игры** | «Удочка» | «Не оставайся на полу» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **III часть** | Ходьба в колоннепо одному |

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

**ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой гимнастич. | Без предметов | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание одной и ловля другой.2.Ползание по гимнастич. скамье на животе.3.Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом.4. Подбрасывание одной и ловля другой.5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.2.Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя.3.Прыжки из обруча в обруч.4.Лазанье в обруч правым и левым боком.5.Ходьба боком через набивные мячи6.Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах через шнуры3Ведение мяча между кеглями4.Ходьба по скамейке боком5.Ходьба с мешочком на голове | 1.Прыжки вверз на мат.2.Отбивание мяча одной рукой.3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.4.Прыжки с высоты 40см на мат.5. Отбивание мяча одной рукой с забрасывнием в кольцо.6.Лазанье в обруч. |
| **П. игры** | «Удочка» | «Не попадись» | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметовна скамье | С мячом | Без предметов | С косичкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки прямо, зажав мяч.2.Прокатывание мяча под дугу.3. Прыжки между кеглями, зажав мяч.4.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Ходьба по скамье. | 1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами.3.Ходьба по скамье хлопками4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на на двух ногах между предметами.6. Ходьба по скамье с предметом на голове. | 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 мячей. |
| **П. игры** | «Удочка» | «Удочка» | «Воробьи-вороны» | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С мячом | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за 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. Пролезаниев обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | 1. Подбрасывание одной и ловля другой.2. Ползание на четвереньках, между предметами.3.Перебрасывание мяча друг другу.4. Ползание на четвереньках, между предметами.5.Прыжки со скамьи на мат | 1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.2.Ходьба по гимнаст.стенке в сторону3.Ходьба боком по скамье4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков5.Лазанье по стенке |
| **П. игры** | «Хитрая лиса» | «Эхо» | «Воробьи - вороны» | «Хитрая лиса» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С кубиком | С малым мячом  | С косичкой |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок2.Ходьба по гимн. скамье3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок4. Ходьба по гимн. скамье руки за головой5.Ходьба по кругу с палкой | 1. Прыжок в длину с места2. «Ласточка»3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Прыжок в длину с места5. «Мост»6.Катание мяча в ворота сидя на полу | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Ходьба по рейке скамьи4. Подбрасывание мяча друг другу5. Лазанье под шнур6.Ходьба боком по рейке скамьи | 1. Ходьба по двум скам. парами2. Ползание на четвереньках по скамье3.Прыжок через скакалку4.Ползание на четвереньках между предметами5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой6.Прыжок на мат со скамьи |
| **П. игры** | «День и ночь» | «Жмурки» | Эстафета с мячами | «Паук и мухи» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С обручем | С палкой | Без предмета | С большим мячом  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи2. Бросок мяча в корзину3. Прыжки через шнуры4.Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку5.Прыжок вперёд между предметами | 1.Подскоки попеременно2.Переброс мяча друг другу3.Лазанье под дугу4.Прыжки на двух ногах между предметами5.Ползание между предметами на коленях и ладонях6.Переброс мяча в парах | 1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один2.Ходьба парами по двум скамьям3.Метание мешочков в вертик.цель4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один5.Ходьба по скамье с перешагив.через кубики6.Метание мешочков в горизонт.цель | 1. Ползание между предметами на коленях и ладонях2. Ходьба по скамье с хлопками3.Прыжок из обруча в обруч4.Лазанье на гимн.стенку.5.Ходьба по скамье с мешочком на голове6. «Передал – садись» |
| **П. игры** | «Жмурки» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом  |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. 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 |
| **П. игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом  | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Ходьба по гимнастической скамейке боком5. Прыжки на двух ногах через скакалку | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезаниев обруч боком3. 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 |
| **П. игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |

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

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **П. игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **III часть** | Ходьба в колонне по одному |