***Рабочая учебная программа*** *по разделу*

*«Физическая культура»*

*младшая группа ( 3-4 года)*

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

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА(Игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** |  | Обследование детей |  |  |
| **3-4** |  | Обследование детей |  |  |
| **5-6** | « **Мы ребятки - желтые****цыплятки»****(имитационное)** | 1. Приучать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, формировать умение подлезать под препятствие, не задевая руками пола.
2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника, формировать своды стоп, умение сохранять перекрестную координацию движений рук и ног.
3. Формировать умение быть внимательным, реагировать на сигналы воспитателя , воспитывать интерес к занятиям физкультурой.
 | ОРУ без предметов ОВД:1. Ходьба между двумя линиями ( ширина 20 см, длина 2,5 м ).
2. Подлезание под препятствие ( высотой 50 см)
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:« Курица с цыплятами » Элементы самомассажа:« Расчитайтесь по порядку...» | Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Здоровье. |
| **7-8** | « **Зайка в гости к нам пришел , и друзей себе нашел** »**(сюжетное)** | 1. Учить ходить и бегать в разных направлениях: по кругу, врассыпную; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по бревну, учить энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперед.
2. Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге, укреплять связочно- суставной аппарат нижних конечностей
3. Формировать умение выполнять правила игры, воспитывать желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ без предметов ОВД:1. Прыжки с продвижением в перед.
2. Ходьба по бревну.
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра:

« Заинька »Игра малоподвижная:« Мы капусту солим...» | Экологическое воспитание. Развитие речи. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА(Игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** | « **Осенние листочки»** (**смешанное)** | 1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в умении ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой по специфической поверхности, закреплять умение группироваться при пролезании в обруч.
2. Развивать гибкость и эластичность позвоночника, мышцы плечевого пояса и туловища, тренировать вестибулярный аппарат, формировать своды стоп.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций при двигательной активности.
 | ОРУ с листочками.ОВД:1. Ходьба по наклонной доске ( высота 30 см)
2. Пролезание в обруч.
3. Ходьба по « колючей » дорожке П.игра:

« Кружатся, кружатся листья...»Стихотворная малоподвижная игра:« Вот и осень к нам пришла...» | Художественно - эстетическое воспитание. Развитие речи. |
| **3-4** | « **Мой веселый, звонкий мяч...»****(с использованием****стихотворных****текстов)** | 1. Формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании по прямой, учить бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение выполнять ОРУ с мячом.
2. Развивать координацию движений рук, укреплять мышцы плечевого пояса , совершенствовать деятельность дыхательной системы.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, формировать потребность в двигательной активности.
 | ОРУ с мячом ОВД:1. Прокатывание мяча по прямой.
2. Бросание и ловля мяча с расстояния 70 см (с воспитателем)

П.игра:« Разноцветные мячи » Релаксационная гимнастика:« Волшебники» | Социальнаяадаптация.Здоровье.Трудовоевоспитание. |
| **5-6** | « **Наш гость Мишка** - **Топтышка** »(**сюжетное)** | 1. Упражнять в умение сохранять правильную осанку в положении стоя при выполнении упражнений, учить делать энергичный замах при метании предмета одной рукой, закреплять умение подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.
2. Развивать гибкость и подвижность суставов и позвоночника, силу рук, формировать своды стоп,
3. Формировать умение быть внимательным, организованным и самостоятельным при выполнении физических упражнений, воспитывать желание заниматься физкультурой, бережно относиться к своему здоровью.
 | ОРУ С кубиками.ОВД:1. Метание предмета на дальность правой и левой рукой.
2. Подлезание под препятствие ( высота 50 см)
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам.

П.игра:« Кто дальше?»Малоподвижная игра:« Мишка ищет мед» | Ознакомление с окружающим. Здоровье. Коммуникация. |
| **7-8** | « **На болоте.»** ( **смешанное)** | 1. Закреплять навьж ползать на четвереньках по прямой; учить высоко поднимать колено при перешагивании через предметы; формировать умение ходить по залу в колонне, не наталкиваясь друг на друга.
2. Развивать координацию , ориентировку в пространстве, укреплять мышцы плечевого пояса , тренировать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Воспитывать устойчивое желание двигательной активности, развивать внимание, воображение.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Ходьба с перешагиванием через предметы.
2. Ползание на четвереньках по прямой ( расстояние 6 м )

Ритмическая гимнастика :« Лягушата - веселые ребята»Игра малоподвижная имитационная:« На болоте» | Социальная адаптация. Развитие речи. Безопасность. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ТЕМА** ( **игровая мотивация)** | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Колобок -румяный бок** »( **с использованием стихотворных текстов)** | 1. Закреплять умение энергично отталкивать мяч двумя руками при катании по прямой, учить бросать и ловить мяч после отскока от пола одновременно двумя руками.
2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, тренировать мышцы - разгибатели конечностей.
3. Поддерживать положительные эмоции и радостное настроение , вызванное двигательной активностью, приучать

убирать на место спортивный инвентарь. | ОРУ с мячом.ОВД:1. Катание мяча в воротца ( ширина 60 см)
2. Бросание мяча об пол и ловля его ( 2- 3 раза подряд)

П. игра:« Беги - бросай »Малоподвижная игра:« Покажи, кто в сказке живет...» | Социальнаяадаптация.Нравственное -патриотическоевоспитание.Трудовоевоспитание |
| 3-4 | « **Мы веселые мартышки - обезьянки»**(**имитационное)** | 1. Обучать правильному обхвату за перекладину во время лазания по гимнастической стенке, развивать умение сохранять правильную осанку в движении, формировать умение ходить в колонне по залу, соблюдая дистанцию, двигаться боком приставным шагом.
2. Развивать ловкость, тренировать силу рук , кистей, пальцев, укреплять связочно- суставной аппарат нижних конечностей.
3. Воспитывать смелость, уверенность в свои силы. Обратить внимание на то, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, полезны для здоровья.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке **(** высота 1,5 м **)**
2. Ходьба по веревке **(**диаметр 3 см **)** боком приставным шагом.

П.игра:**«** Обезьянки и тигр **»**Ритмическое декламирование:**«** Мы веселые мартышки...» | Познавательное развитие. Безопасность. Развитие речи. Здоровье. |
| 5-6 | **« Воробьишки - шалунишки »****( имитационное)** | 1. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, упражнять в умение ставить одну ноги впереди другой при ходьбе по бревну и удерживать равновесие.
2. Развивать ловкость, формировать умение согласовывать движения, тренировать мышцы ног, способствовать повышению выносливости организма .
3. Продолжать формировать умение быть внимательным, организованным, воспитывать желание заниматься физкультурой, соблюдать правила игры.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки из обруча в обруч.
2. Ходьба по бревну.
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:**«** Воробышки и вороны **»**Элементы массаж ступней (с гимнастической палкой): **«** Воробышки на веточках **»** | Ознакомление сокружающим.Здоровье.Трудовоевоспитание. |
| 7-8 | **« Разноцветные машинки »****(сюжетное)** | 1. Упражнять в умении ходить мелкими шагами на специфической поверхности, учить не наталкиваться на подряд стоящие предметы, обходить их змейкой, формировать умение выполнять упражнения по указанию воспитателя.
2. Развивать координацию движений, внимание, тренировать моторику и умелость рук, укреплять мышцы плечевого пояса;
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ с кольцом.ОВД:1. Ходьба змейкой (между предметами).
2. Ходьба по массажным дорожкам.

П. игра:**«** Найди свой цвет **»**Гимнастика на развитие моторики и умелости рук: **«** Делай как я **»** | Социальная адаптация. Развитие речи. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **В зимний лес гулять пойдем, в гости к Лешему зайдем...»**( **с использованием стихотворных текстов)** | 1. Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, развивать умение ходить, не опуская головы и сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; закреплять умение группироваться при подлезании под препятствие.
2. Укреплять связочно - мышечный корсет позвоночника, способствовать улучшению функционального состояния организма, развивать гибкость, ловкость.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, желания заниматься физкультурой.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Подлезание под препятствие ( высота 50 см).
2. Ходьба по гимнастической скамейке.
3. Прыжок с высоты (15 см)

П.игра:« Раз, два, три, - ты нас Леший догони ! » Кинезиологические упражнения:« Будь внимателен!» | Социально -личностноевоспитание.Коммуникация.Безопасность. |
| 3-4 | « **Белые снежинки - легкие пушинки** »(**двигательно­творческое)** | 1. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением, учить принимать правильное исходное положение и энергичному отталкиванию двумя ногами в прыжках вверх, развивать умение выполнять медленное кружение.
2. Развивать воображение, творческую инициативу; тренировать вестибулярный аппарат, выносливость, мышцы верхних и нижних конечностей, совершенствовать деятельность дыхательной системы.
3. Поддерживать положительное, бодрое, жизнерадостное настроение на занятии, воспитывать желание играть коллективно.
 | Ритмическая гимнастика с короткими ленточками. ОВД:1. Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.
2. Ходьба по ортопедическим дорожкам.
3. Медленное кружение в обе стороны. Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера.

Игра малой подвижности:« Большой сугроб» | Эстетическое развитие. Коммуникация. С оциализация. Здоровье. |
| 5-6 | « **Белкина зарядка»** ( **сюжетное)** | 1.Закреплять умение делать правильный хват за перекладину во время лазания, формировать умение приставлять пятку одной ноги к носку другой при ходьбе по узкой дорожке, отрабатывать навьж ходьбы по ребристой доске : ходить не пропуская реек.1. Тренировать мышцы плечевого пояса , формировать своды стоп, способствовать формированию навыков сохранения правильной осанки в динамических упражнениях; развивать ловкость, внимание.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям с предметами, приучать убирать использованный инвентарь.
 | ОРУ с гантелями.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке ( высота 1,5 м )
2. Ходьба по узкой дорожке ( ширина 20 см )
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:« Белкины запасы »Эвритмическая гимнастика:« За грибами » | ОБЖ.Экологическоевоспитание.Трудовоевоспитание. |
| 7-8 | **« Раз, два, три, мячик в руки ты возьми..»****(смешанное)** | 1. Упражнять в умении бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, учить принимать правильное исходное положение при бросании и ловле мяча .
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, соблюдать правила игры, играть всем коллективом.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 3 раза подряд )
2. Бросание и ловля мяча ( с воспитателем)

П. игра:« Новогодний салют »Игра малоподвижная:« Мячи по кругу» | Социальная адаптация. Развитие речи. Коммуникация Здоровье. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** |  | Каникулы |  |  |
| **3-4** |  | Каникулы |  |  |
| **5-6** | **«Сказочные гномики»** {**сюжетное**) | 1.3акреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, учить ходьбе и перестроению парами, закреплять умение мягко спрыгивать на полусогнутые ноги в прыжках с высоты.1. Развивать двигательные способности - равновесие, координацию; ловкость, способствовать формированию навыка сохранения правильной осанки при ходьбе, тренировать мышцы брюшного пресса.
2. Формировать умение быть внимательным, способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, проявлению творчества, инициативы .
 | ОРУ с гантелями.ОВД:1. Перестроение и ходьба парами.
2. Ходьба по наклонной доске ( высота 30 см )
3. Спрыгивание с высоты 20 см П.игра:

« Найди себе дружка»Ритмическое декламирование:« Веселый гном » | Художественно - эстетическое воспитание. Коммуникация. |
| 7-8 | « **Серые мышата** » **(имитационное)** | 1. Закреплять умение ставить одну ноги впереди другой при ходьбе по бревну и удерживать равновесие, упражнять в умении группироваться и не задевать руками пол при подлезании под дугу, ходить по специфической поверхности.
2. Развивать координацию движений, гибкость позвоночника, ловкость, тренировать мышцы спины, формировать умение выполнять имитационные выразительно.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Ходьба по гимнастической скамейке .
2. Подлезание по дугу ( высота 50 см )
3. Ходьба по массажным дорожкам П. игра:

«Мыши в кладовой»Игра малоподвижная:« Вышли мыши...» | Познавательноеразвитие.Эстетическоевоспитание.Здоровье. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Антошка и компания»**(**сюжетное**) | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, выполняя задания.
2. Развивать координацию, способствовать закреплению навьжов сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, приучать складывать на место спортивный инвентарь.
 | Ритмическая гимнастика « Антошка »ОВД:1. Метание мешочка на дальность ( 2, 5 - 3 м ).
2. Чередование ходьбы с мешочком на голове и бега по залу врассыпную .

П.игра:« Кто дальше бросит мешочек ».Элементы йоги:« Покажи как... » | Коммуникация.Социальнаяадаптация.Трудовыепоручения. |
| 3-4 | « **Мы веселые ребята...»**( **с использование стихотворных текстов)** | 1. Учить ходить по веревке приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни, формировать умение делать правильный толчок ногами при прыжках через предметы , сохранять перекрестную работу рук и ног при ходьбе через шнуры.
2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координационные способности, ловкость, внимание.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, желание играть в подвижные игры,, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими здоровье.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки через предметы ( высота 5 см)
2. Ходьба переменным шагом через шнуры ( 6 шт.)
3. Ходьба по веревке (диаметр 4 см )

П.игра:« Поймай комара »Ирга на развитие моторики и умелости рук:« Пирог» | Здоровье.Познание. |
| 5-6 | « **Я люблю играть с мячом...»**(**смешанное**) | 1. Формировать умение делать мах двумя руками снизу при бросании мяча в горизонтальную цель, закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его, при выполнении упражнений с мячом принимать правильное исходное положение.
2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным,
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в играх спортивное оборудование, поощрять детей с высокой двигательной активностью.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча в горизонтальную цель ( 1,5 м.)
2. Бросание мяча об пол и ловля его ( не менее 3 р.) П.игра:.

« Попади в обруч »Гимнастика для кистей и пальцев рук:« Волшебный танец» | Эмоциональное развитие. Развитие речи. Безопасность. |
| 7-8 | « **Маленькие ежата** » ( **сюжетноее** ) | 1. Формировть умение поочередно переставлять ноги и руки при перелезании через препятствие, закреплять навьж держать прямо голову и смотреть вперед при ползании на четвереньках под дугой.
2. Развивать координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса , гибкость и эластичность позвоночника, тренировать мышцы спины, своды стоп.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, развивать воображение, выразительность и красоту движений.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Перелезание через бревно.
2. Ползание на четвереньках под дугой.
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам.

П.игра:« В норку! »Гимнастика на развитие мимических мышц и дыхания: « Маленькие ежики » | Познавательноеразвитие.Здоровье. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Старичок - лесовичок** » (**сюжетное**) | 1. Закреплять умение сохранять перекрестную координацию движения рук и ног при перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол, отрабатывать правильный хват за перекладину во время лазания.
2. Развивать координационные качества, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать своды стоп.
3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, уточнить представление о пользе их для хорошего настроения и здоровья.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке (1,5 м )
2. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол.
3. Ходьба по ребристой дорожке.

П.игра:« Будь внимателен ! »Игра малой подвижности:« Найди , что спрятано » | Эмоциональноеразвитие.Безопасность. |
| 3-4 | « **Поиграем с мячами** » (**смешанное)** | 1.Отрабатывать умение делать мах двумя руками снизу при бросании мяча в горизонтальную цель , закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его, при выполнении упражнений с мячом принимать правильное исходное положение.1. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным.
2. Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в играх спортивное оборудование.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча в горизонтальную цель от груди.
2. Бросание мяча вверх и ловля его 3 раза подряд. П. игра:

« Попади в круг »Массаж pvk с мячом - массажором.« Колобок - колобок». | Социально -личностноеразвитие.Коммуникация.Здоровье. |
| 5-6 | « **Весенняя капель** » (**двигательно** - **творческое** ) | 1. Формировать умение бегать между предметами, не наталкиваясь на них, закреплять умение сохранять правильную осанку, удерживать равновесие при ходьбе по бревну, выполнять плавное медленное кружение в обе стороны.
2. Развивать координацию , совершенствовать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствовать повышению выносливости организма.
3. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, развивать творчество, воображение.
 | Ритмическая гимнастика с султанчиками.ОВД:1. Ходьба по бревну.
2. Кружение в обе стороны.
3. Бег змейкой.

Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера.Игра малой подвижности:« Покажи фигуру » | Художественно -эстетическоевоспитание.Эмоциональноевоспитание.Здоровье. |
| 7-8 | « **Поиграем, побрасаем...»** ( **смешанное)** | 1. Упражнять в умении прокатывать мяч по прямой, энергично толкая его вперед, формировать умение принимать правильное исходное положение при бросании мяча вверх.
2. Развивать координацию движений, моторику кисти рук, укреплять мышцы плечевого пояса , закреплять умение выполнять ОРУ с мячом, тренировать мышцы брюшного пресса.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, принимать активное участие в подвижных играх; приучать убирать на место используемое оборудование.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча вверх и ловля его ( 2 раза подряд )
2. Катание мяча друг другу.

П.игра:« Сбей кеглю »Игра малой подвижности:« Ты беги по кругу мяч » | Социальнаяадаптация.Трудовоевоспитание. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « ОЙ ЛЮ- ЛЮ, ОЙ ЛЮ-ЛЮ,**я потешечкулюблю!»****(с использованием стихотворных текстов)** | 1. Закреплять умение при перешагивании через предметы высоко поднимать колени, держать правильную осанку, формировать умение делать правильный толчок ногами при прыжках через линии , сохранять перекрестную работу рук и ног перелезании через бревно.
2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координацию, ловкость, внимание.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности и упражнениями, укрепляющими здоровье.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки через 4 линии поочередно через каждую.
2. Ходьба с перешагиванием через предметы.
3. Перелезание через бревно.

П. игра:« Огуречик, огуречик...»Игра малой подвижности:« Зайка » | Художественно -эстетическоевоспитание.Эмоциональноевоспитание.Здоровье. |
| 3-4 | **« Мы умеем мяч бросать »****(смешанное)** | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч друг другу .
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.
3. Поддерживать положительные эмоции и радостное настроение , вызванное двигательной активностью, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями,
 | ОРУ с малым мячом.ОВД:1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ).
2. Катание мяча друг другу.

П.игра:« Кого назвали , тот бросает» »Кинезиологическая гимнастика:« Раз, два, три ну - ка мячик покажи » | Здоровье.Коммуникация. |
| 5-6 | **« Самолоет, самолет - забери меня в полет»****( имитационное)** | 1. Закреплять умение сохранять правильную осанку и удерживать равновесие при ходьбе при наклонной доске, упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу, отрабатывать умение перестраиваться в колонну по два.
2. Развивать равновесие, координацию; ловкость, тренировать мышцы брюшного пресса.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, развивать воображение, красоту движений.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Подлезание по несколько подряд стоящих дуг.
2. Ходьба по наклонной доске.
3. Перестроение в колонну по два.

П.игра:« Найди свое место»Ритмическое декламирование:« Летит в небе самолет» | Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Безопастность. |
| 7-8 | **« Необыкновенное путешествие»****(тренировка)** | 1. Учить выполнять двигательные упражнения, определенного характера, познакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .
3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать самостоятельность, бережное отношение к своему здоровью.
 | Ритмическая гимнастика.ОВД:1. Велотренажер ( 30 сек )
2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками.

3 Ходьба по массажным дорожкам1. « Бегущий по волнам » ( 30 сек )
2. Упражнения с мячом - массажером.
 | Трудовыепоручения.Здоровье. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** | **« Волшебный мешочек»****(сюжетное)** | **1.** Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить змейкой, не наталкиваясь на предметы.1. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, приучать складывать на место спортивный инвентарь.
 | ОРУ с мешочком.ОВД:1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.
2. Ходьба змейкой с мешочком на голове.

П.игра:**«** Добрось до шнура **»**Игра малоподвижная:**«** Ноги - руки **»** | Трудовыепоручения.Здоровье. |
| **3-4** | **« Поиграй - ка!»****(с использованием стихотворных текстов)** | 1. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места, закреплять умение делать перестроение в две колонны и ходить парами по залу, соблюдая строй.
2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию, тренировать мышцы ног.
3. Познакомить со значением физических упражнений в оздоровительном воздействии на организм, воспитывать желание двигательной активности.
 | ОРУ с гантелями. | Социально -личностноеразвитие.Коммуникация.Здоровье. |
| ОВД:1. Прыжки в длину с места ( 40 см ).
2. Перестроение в две колонны и ходьба парами по залу.

П.игра:« Лягушата и цапли »Кинезиологическая гимнастика:« Делай как я » |
| **5-6** | **« Я люблю играть с мячом** »**( смешанное)** | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч по прямой.
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть дисциплинированным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, формировать потребность в двигательной активности.
 | ОРУ с малым мячом. | Ознакомление сокружающим.Безопасность. |
| ОВД:1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ).
2. Катание в воротца.

П.игра:« Бросай - догоняй »Игра малой подвижности:« Угадай у кого мяч » |
| **7-8** | **« Мы****физкультурники!» (тренировка)** | 1. Формировать умение выполнять двигательные упражнения, определенного характера, закрепить представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма.
2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .
3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать самостоятельность , бережное отношение к своему здоровью.
 | ОРУ с гантелями. | Трудовыепоручения.Здоровье. |
| ОВД:1. Велотренажер (30 сек **)**
2. Ходьба по веревке ( 3 см **)** боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками.
3. Батут **(** 30 сек **)**
4. Ходьба по массажным дорожкам.
5. **«** Бегущий по волнам **» (** 30 сек **)**
6. Упражнения с мячом - массажером.
 |

***Рабочая учебная программа*** *по разделу*

*«Физическая культура»*

*средняя группа (* **4**- *5лет)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА(Игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** |  | Обследование детей |  |  |
| **3-4** |  | Обследование детей |  |  |
| **5-6** | « **Мы ребятки - желтые****цыплятки»****(имитационное)** | 1. Развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, формировать умение подлезать под препятствие боком, не задевая руками пола.
2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника, координацию, формировать своды стоп.
3. Формировать умение быть внимательным, реагировать на сигналы воспитателя , воспитывать интерес к занятиям физкультурой.
 | ОРУ без предметов ОВД;1. Ходьба между двумя линиями ( ширина 15 см, длина 3 м ).
2. Подлезание под препятствие правым и левым боком ( высота 50 см).
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:« Найди свой домик »Элементы самомассажа:« Расчитайтесь по порядку...» | Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Здоровье. |
| **7-8** | « **Зайка в гости к нам пришел , и друзей себе нашел** »**(сюжетное)** | 1. Учить ходить с выполнением задания ( присесть, изменить положение рук); формировать умение сохранять равновесие при перешагивании через предметы на бревне; закреплять умение энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперед .
2. Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге, укреплять связочно-суставной аппарат нижних конечностей.
3. Воспитывать желание активно участвовать в играх, формировать умение выполнять правила игры, воспитывать желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ без предметов ОВД:1. Прыжки с продвижением в перед ( расстояние 2 м)
2. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы.
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам.

П.игра:« Зайцы и волк »Игра малоподвижная:« Мы капусту солим...».. | Экологическое воспитание. Развитие речи. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА(Игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Осенние листочки»** (**смешанное)** | 1. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по наклонной доске; закреплять умении ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой по специфической поверхности, закреплять умение группироваться при пролезании в обруч.
2. Развивать координацию, гибкость и эластичность позвоночника, формировать своды стоп, приучать к выполнению действий по сигналу.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций при двигательной активности, воспитывать устойчивое желание заниматься физическими упражнениями.
 | ОРУ с листочками.ОВД:1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз ( высота 35 см, ширина 15 см)
2. Пролезание в обруч.
3. Ходьба по « колючей » дорожке П.игра:

« Листопад »Стихотворная малоподвижная игра:« Вот и осень к нам пришла...» | Художественно - эстетическое воспитание. Развитие речи. |
| 3-4 | *«* **Мой веселый, ЗВОНКИЙ мяч...»****(с использованием****стихотворных****текстов)** | 1. Формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании друг другу, учить бросать и ловить мяч кистями рук ( не прижимая его к груди).
2. Развивать координацию движений рук, укреплять мышцы плечевого пояса , брюшного пресса, совершенствовать деятельность дыхательной системы.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, формировать потребность в двигательной активности.
 | ОРУ с мячом ОВД:1. Прокатывание мяча друг другу.
2. Бросание и ловля мяча друг другу снизу. П.игра:

« Мяч через веревку »Релаксационная гимнастика:« Волшебники» | Социальнаяадаптация.Здоровье.Трудовоевоспитание. |
| 5-6 | « **Наш гость Мишка - Топтышка** »( **сюжетное)** | 1. Упражнять в умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений и метании , формировать умение делать энергичный замах при метании предмета на дальность, закреплять умение подлезать под препятствие боком.
2. Развивать гибкость и подвижность суставов и позвоночника, силу рук, формировать своды стоп,
3. Формировать умение быть внимательным, самостоятельным при выполнении физических упражнений, воспитывать желание заниматься физкультурой, бережно относиться к своему здоровью.
 | ОРУ С кубиками.ОВД:1. Метание предмета на дальность правой и левой рукой ( не менее 3,5 м)
2. Подлезание под препятствие боком( высота 50 см)
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам.

П.игра:« Кто дальше?»Малоподвижная игоа:« Мишка ищет мед» | Ознакомление с окружающим. Здоровье. Коммуникация. |
| 7-8 | « **На болоте.»** ( **смешанное)** | 1. Закреплять навык ползать на четвереньках по прямой; формировать высоко поднимать колено при перешагивании через предметы; упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
2. Развивать координацию , ориентировку в пространстве, укреплять мышцы плечевого пояса , тренировать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Воспитывать устойчивое желание двигательной активности, развивать внимание, воображение.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 см от пола.
2. Ползание на четвереньках по прямой ( 10 м ) Ритмическая гимнастика :

« Лягушата - веселые ребята »Игра малоподвижная имитационная:« На болоте» | Социальная адаптация. Развитие речи. Безопасность. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ТЕМА** ( **игровая мотивация)** | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** | « **Прыг, скок колобок** » (**с использованием стихотворных текстов)** | 1. Учить отбивать мяч об пол правой рукой, закреплять умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди после отскока от пола и полета вверх .
2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, тренировать мышцы - разгибатели конечностей, брюшного пресса.
3. Поддерживать положительные эмоции и радостное настроение , вызванное двигательной активностью, приучать

убирать на место спортивный инвентарь. | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 4 раза подряд )
2. Бросание мяча вверх и ловля его.
3. Отбивание мяча об пол правой рукой.

П. игра:« Вверх - вниз »Малоподвижная игоа:« Угадай у кого мяч » | СоциальнаяадаптацияНравственноепатриочичее коевоспитаниеТрудовоевоспитание |
| **3-4** | « **Мы веселые мартышки - обезьянки»**( **имитационное)** | 1. Закреплять правильный хват за перекладину во время лазания по гимнастической стенке, формировать умение ходить в колонне по залу, соблюдая дистанцию, двигаться боком приставным шагом.
2. Развивать координацию, ловкость, выносливость, тренировать силу рук , кистей, пальцев, укреплять связочно- суставной аппарат нижних конечностей.
3. Воспитывать смелость, самостоятельность. Обратить внимание на то, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, полезны для здоровья.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке ( высота 2 м )
2. Ходьба по веревке **(**диаметр 3 см **)** боком.
3. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ритмическая гимнастика:

**«** Озорные обезьянки **»**Ритмическое декламирование:**«** Мы веселые мартышки...» | Познавательное развитие. Безопасное п. Развитие речи Здоровье |
| **5-6** | **« Воробьишки - шалунишки »****( имитационное)** | 13акреплять умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, упражнять в умение ставить ногу с носка при ходьбе по бревну, удерживать равновесие.1. Развивать ловкость, формировать умение согласовывать движения, тренировать мышцы ног, способствовать повышению выносливости организма .
2. Продолжать формировать умение быть внимательным, организованным, воспитывать желание заниматься физкультурой, соблюдать правила игры.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки с продвижением вперед **(** расстояние 3 м)
2. Ходьба по бревну.
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:**«** Воробышки и вороны **» (** *2-* ой вариант)Элементы массаж ступней (с гимнастической палкой): **«** Воробышки на веточках **»** | ОзнакомлениеiокружающимЗдоровье.Трудовоевоспитание |
| 7-8 | « **Разноцветные машинки** »**( сюжетное)** | 1. Упражнять в умении ходить мелкими шагами на специфической поверхности, закреплять обходить их змейкой, формировать умение выполнять упражнения по указанию воспитателя.
2. Развивать координацию движений, внимание, тренировать моторику и умелость рук, укреплять мышцы плечевого пояса;
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ с кольцом.ОВД:1.Чередование ходьбы и бега змейкой.1. Ходьба по массажным дорожкам.
2. Перестроение в колонну по два.

П. игра:« Найди свой цвет »Гимнастика на развитие моторики и умелости рук: « Делай как я » | Социальная адаптация. Развитие речи |

\

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N9 | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | **« В зимний лес гулять пойдем, в гости к Лешему зайдем...»****(с использованием стихотворных текстов)** | 1. Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, закреплять умение подлезать под препятствие боком, сохранять равновесие при ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.
2. Укреплять связочно - мышечный корсет позвоночника, способствовать улучшению функционального состояния организма, развивать гибкость, ловкость.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, желания заниматься физкультурой.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Подлезание под препятствие ( высота 50 см).
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
3. Прыжок с высоты (20 см )

П.игра : « Ловишки »Кинезиологические упражнения:« Будь внимателен!» | Социально -личностноевоспитание.Коммуникация.Безопасность. |
| 3-4 | « **Белые снежинки - легкие пушинки** »(**двигательно­творческое)** | 1. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением, учить прыгать на скакалке легко, мягко приземляясь , формировать умение бегать мелким шагом, закреплять умение выполнять медленное кружение.
2. Развивать воображение, творчество; тренировать вестибулярный аппарат, выносливость, мышцы верхних и нижних конечностей, совершенствовать деятельность дыхательной системы.
3. Поддерживать положительное, бодрое, жизнерадостное настроение на занятии, воспитывать желание играть коллективно.
 | Ритмическая гимнастика с короткими ленточками. ОВД:1. Прыжки через короткую скакалку.
2. Ходьба по ортопедическим дорожкам.
3. Чередование медленное кружения и бега мелким шагом.

Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера.Игра малой подвижности:« Большой сугроб» | Эстетическоеразвитие.Коммуникация.Социализация.Здоровье. |
| 5-6 | **« Белкина зарядка» ( сюжетное)** | 1.Закреплять умение делать правильный перехват за перекладину и приставной шаг вправо во время лазания, формировать умение приставлять пятку одной ноги к носку другой при ходьбе по веревке, закреплять навьж ходьбы по ребристой доске : ходить не пропуская реек.1. Тренировать мышцы плечевого пояса , формировать своды стоп, способствовать формированию навыков сохранения правильной осанки; развивать ловкость, внимание.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям с предметами, приучать убирать использованный инвентарь.
 | ОРУ с гантелями.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке ( перелезание с одного пролета на другой вправо )
2. Ходьба по веревке приставным шагом вправо
3. Ходьба по ребристой доске.

П. игра:« Белкины горелки »Эвритмическая гимнастика:« За грибами » | ОБЖ.Экологическоевоспитание.Трудовоевоспитание. |
| 7-8 | **« Раз, два, три, мячик в руки ты возьми...»****(смешанное)** | 1. Закреплять в умении бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, учить принимать правильное исходное положение при перебрасывании мяча через препятствие .
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, соблюдать правила игры, играть всем коллективом.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 4 раза подряд )
2. Перебрасывание мяч двумя руками из - за головы через препятствие ( расстояние 2 м )

П. игра : « Пушки »Игра малоподвижная:« Мячи по кругу» | Социальнаяадаптация.Здоровье.Безопасность. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ТЕМА**( игровая мотивация) | **ЗАДАЧИ** | **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ** | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 |  | Каникулы |  |  |
| 3-4 |  | Каникулы |  |  |
| 5-6 | **«Сказочные гномики»** (**сюжетное**) | 1 .Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при повороте на гимнастической скамейке, учить ходьбе в колонне по одному со сменой направляющего, закреплять умение мягко спрыгивать на полусогнутые ноги в прыжках с высоты.1. Развивать двигательные способности - равновесие, координацию; ловкость, способствовать формированию навыка сохранения правильной осанки , ориентировку в пространстве.
2. Формировать умение быть внимательным, способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, проявлению творчества, инициативы .
 | ОРУ с гантелями.ОВД:1. Ходьба со сменой направляющего.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.
3. Спрыгивание с высоты ( 25 см ).

П.игра:*«* Найди свою пару »Ритмическое декламирование:« Веселый гном » | Художественно - эстетическое воспитание. Коммуникация. |
| 7-8 | « **Серые мышата** » **(имитационное)** | 1. Закреплять умение ходить с носка по бревну и удерживать равновесие, упражнять в умении переносить корпус из стороны в сторону при подлезании под веревку боком, учить перекрестной работе рук и ног при перелезании через гимнастическую скамейку.
2. Развивать координацию движений, гибкость позвоночника, ловкость, тренировать мышцы спины, формировать умение выполнять имитационные выразительно.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, развивать воображение.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Перелезание через гимнастическую скамейку .
2. Подлезание под веревку левым боком ( 50 см ).
3. Ходьба по бревну.

П. игра:« Кот и мыши »Игра малоподвижная:« Вышли мыши...» | Познавательноеразвитие.Эстетическоевоспитание.Здоровье. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Антошка и компания»**( **сюжетное**) | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; выполнять движения под музыку, закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, выполняя задания.
2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, приучать складывать на место спортивный инвентарь.
 | Ритмическая гимнастика « Антошка »ОВД:1. Метание мешочка на дальность ( 3,5 м ).
2. Чередование ходьбы с мешочком на голове и прыжков : ноги вместе, ноги врозь.

П.игра:« Кто дальше ».Элементы йоги:« Покажи как... » | Коммуникация.Социальнаяадаптация.Трудовыепоручения. |
| 3-4 | « **Мы веселые ребята...»**(**с использование стихотворных текстов)** | 1. Закреплять умение ходить по веревке приставным шагом, формировать умение делать слитно: толчок ногами и вращение скакалкой в прыжках через скакалку, сохранять перекрестную работу рук и ног при перешагивании через рейки лестницы.
2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координационные способности, ловкость, внимание.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими здоровье.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки с короткой скакалкой.
2. Ходьба перешагивая через рейки лестницы, приподнятой на 25 см.
3. Ходьба по веревке (диаметр 3 см )

П.игра: « Мы веселые ребята »Элементы самомассажа с массажером:« Нарисуй себя » | Здоровье.Познание. |
| 5-6 | « **Я люблю играть с мячом...»**(**смешанное**) | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при бросании мяча в горизонтальную цель, закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой.
2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным,
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в играх спортивное оборудование, поощрять детей с высокой двигательной активностью.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча в горизонтальную цель ( 2, 5 м )
2. Отбивать мяча об пол правой и левой рукой.

П.игра:.« Попади в обруч »Гимнастика для кистей и пальцев pvk:« Волшебный танец» | Эмоциональное развитие. Развитие речи. Безопасность. |
| 7-8 | « **Маленькие ежата** » ( **сюжетноее**) | 1. Формировть умение поочередно переставлять ноги и руки при перелезании через препятствие, закреплять навык держать прямо голову и смотреть вперед при ползании на четвереньках змейкой.
2. Развивать координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса , гибкость и эластичность позвоночника, тренировать мышцы спины, своды стоп.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, развивать воображение, выразительность и красоту движений.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Перелезание через гимнастическую скамейку .
2. Ползание на четвереньках змейкой..
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам.

П.игра:« В норку! »Гимнастика на развитие мимических мышц и дыхания: « Маленькие ежики » | Познавательноеразвитие.Здоровье. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « **Старичок - лесовичок** » (**сюжетное)** | 1. Закреплять умение ходить приставным шагом влево, упражнять в умении правильно держаться за перекладину во время лазания, закреплять умение делать правильный перехват за перекладину и приставной шаг влево .
2. Развивать координационные качества, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение выполнять движения определенного двигательного характера.
3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, уточнить представление о пользе их для хорошего настроения и здоровья.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Лазание по гимнастической стенке ( перелезание с одного пролета на другой влево )
2. Ходьба по веревке приставным шагом влево.
3. Тренажор « Бегущий по волнам».

П.игоа:« Будь внимателен ! »Игра малой подвижности:« Найди и промолчи » | Эмоциональноеразвитие.Безопасность. |
| 3-4 | « **Поиграем с мячами** » (**смешанное)** | 1.Отрабатывать умение при бросании мяча друг другу делать правильный мах руками за голову; закреплять умение катить мяч по прямой, не сбивая предметы, выполняя упражнения с мячом принимать правильное исходное положение.1. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным.
2. Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в играх спортивное оборудование.
 | ОРУ с мячом.ОВД:1. Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля его.
2. Катание мяча между предметами.

П. игра:« Попади в обруч »Массаж pvk с мячом - массажором. | Социально -личностноеразвитие.Коммуникация.Здоровье. |
| « Колобок - колобок». |
| 5-6 | « **Весенняя капель** » (**двигательно** - **творческое**) | 1. Формировать умение бегать между предметами, не наталкиваясь на них, закреплять умение сохранять правильную осанку, удерживать равновесие при ходьбе по бревну, выполнять циклические движения под музыку..
2. Развивать координацию , совершенствовать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствовать повышению выносливости организма.
3. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, развивать творчество, воображение.
 | Ритмическая гимнастика с султанчиками. | Художественно -эстетическоевоспитание.Эмоциональноевоспитание.Здоровье. |
| ОВД:1. Ходьба по бревну.
2. Кружение в обе стороны.
3. Бег с изменением темпа.

Самостоятельная двигательная деятельность подмузыку разного характера.Игра малой подвижности:« Покажи фигуру » |
| 7-8 | « **Поиграем, побрасаем...»** (**смешанное)** | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, удерживать правильную осанку.
2. Развивать координацию движений, моторику кисти рук, укреплять мышцы плечевого пояса , закреплять умение выполнять ОРУ с мячом, тренировать мышцы брюшного пресса.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, принимать активное участие в подвижных играх; приучать убирать на место используемое оборудование.
 | ОРУ с мешочком. | Социальнаяадаптация.Трудовоевоспитание. |
| ОВД:1. Бросание мешочка на дальность ( не менее 3,5)
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
3. Ходьба по ортопедическим дорожкам .

П.игра: « Добрось до предмета »Игра малой подвижности:« Угадай у кого » |

 **Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N9 | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| 1-2 | « ОЙ ЛЮ- ЛЮ, ОЙ ЛЮ-ЛЮ,**я потешечкулюблю!»**(**с использованием стихотворных текстов)** | 1. Формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину , делать энергичное подтягивание руками при ползании на животе по гимнастической скамейке, совершенствовать умение группироваться при подлезании в обруч.
2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних и верхних конечностей, развивать координацию, силу рук, ловкость, внимание.
3. Способствовать воспитанию положительного отношения к двигательной активности и упражнениями, укрепляющими здоровье.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Прыжки в длину с места ( 70 см )
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
3. Пролезание в обруч.

П. игра:« У медведя во бору...»Игра малой подвижности:« Сидит, сидит, зайка » | Художественно -эстетическоевоспитание.Эмоциональноевоспитание.Здоровье. |
| 3-4 | « **Мы умеем мяч бросать** »( **смешанное)** | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение катить мяч по прямой .
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание, тренировать глазомер.
3. Поддерживать положительные эмоции и радостное настроение , вызванное двигательной активностью, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями,
 | ОРУ с малым мячом.ОВД:1. Метание мяча в вертикальную цель ( высота мишени 1,5 м).
2. Катание между предметами.

П.игра:« Сбей кеглю »Кинезиологическая гимнастика:« Раз, два, три ну - ка мячик покажи » | Здоровье.Коммуникация. |
| 5-6 | « **Самолоет**, **самолет - забери меня в полет** » ( **имитационное)** | 1. Закреплять умение сохранять правильную осанку и удерживать равновесие при ходьбе при наклонной доске, формировать умение перестраиваться в колонну по три, учить бегать с изменением темпа.
2. Развивать равновесие, координацию; внимание, ориентировку в пространстве, тренировать мышцы брюшного пресса.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, развивать воображение, красоту движений.
 | ОРУ без предметов.ОВД:1. Бег с изменением темпа.
2. Ходьба по наклонной доске вверх - вниз ( ширина 15 см, высота 35 см.)
3. Перестроение и ходьба в колонне по три.

П.игра:« Самолет идет на взлет »Ритмическое декламированием Летит в небе самолет» | Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Безопастность. |
| 7-8 | « **Необыкновенное путешествие»**(**тренировка**) | 1. Учить выполнять двигательные упражнения, определенного характера, познакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .
3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать самостоятельность, бережное отношение к своему здоровью.
 | Ритмическая гимнастика.ОВД:1. Велотренажер (1 мин )
2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками.

3 Ходьба по массажным дорожкам1. « Бегущий по волнам » ( 1 мин )
2. Упражнения с мячом - массажером.
 | Трудовыепоручения.Здоровье. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА( игровая мотивация) | ЗАДАЧИ | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | ИНТЕГРАЦИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХОБЛАСТЕЙ |
| **1-2** | « **Волшебный мешочек»**(**сюжетное**) | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить по уменьшенной площади опоры.
2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, приучать складывать на место спортивный инвентарь.
 | ОРУ с мешочком.ОВД:1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.
2. Ходьба по доске с мешочком на голове.

П.игра:« Добрось до шнура »Игра малоподвижная:« Ноги - руки » | Трудовыепоручения.Здоровье. |
| **3-4** | « **Поиграй - ка!** »(**с использованием стихотворных текстов**) | 1. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места, закреплять умение делать перестроение в колонну по три и ходить по залу, соблюдая строй.
2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию, тренировать мышцы ног.
3. Познакомить со значением физических упражнений в оздоровительном воздействии на организм, воспитывать желание двигательной активности.
 | ОРУ с гантелями. | Социально -личностноеразвитие.Коммуникация.Здоровье. |
| ОВД:1. Прыжки в длину с места ( 70 см ).
2. Перестроение и ходьба в колонну по три по залу. П.игра:

« Зайцы и волк »Кинезиологическая гимнастика:« Делай как я » |
| **5-6** | **« Я люблю играть с мячом** »( **смешанное)** | 1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч по прямой.
2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть дисциплинированным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.
3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, формировать потребность в двигательной активности.
 | ОРУ с малым мячом. | Ознакомление сокружающим.Безопасность. |
| ОВД:1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ).
2. Катание в воротца.

П.игра:« Бросай - догоняй »Игра малой подвижности:« Угадай у кого мяч » |
| 7-8 | « **Мы****физкультурники!»** (**тренировка)** | 1. Формировать умение выполнять двигательные упражнения, определенного характера, закрепить представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма.
2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .
3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать самостоятельность , бережное отношение к своему здоровью.
 | ОРУ с гантелями. | Трудовыепоручения.Здоровье. |
| ОВД:1. Велотренажер (1 мин )
2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками.
3. Батут ( 1 мин )
4. Ходьба по массажным дорожкам.
5. « Бегущий по волнам » ( 1 мин )
6. Упражнения с мячом - массажером.
 |

***Рабочая учебная программа*** *по разделу «Физическая культура» старшая группа ( 5 – 6 лет)*

сентябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Вспомним****лето»** | **без предметов «Хорошо лето»** | 1. **Метание предмета (кубики) на дальность**
2. **Прыжки в высоту (под. Игра «Рыбак и рыба»**
 | **«Веселые****ребята»** |
| **2** | **Спортивно­****игровое** | **«Сбор урожая»** | 1. **«Сбор арбузов» (эстафета - перебрасывания мяча друг другу)**
2. **«Собери корзину» (эстафета-**

**бег с корзиной за овощами и обратно)** | 1. **«Картошка»**

**(эстафета-бег с картошкой с ложкой)**1. **«Морковка-свекла» (эстафета-бег с нахождением нужного овоща)**
 | **«Овощи в****корзине»****(бег,****координация по типу ,«Найди свое место»)** |
| **3** | **Комплексное** | **«Осенние****мотивы»** | **С листочками «Листопад»** | 1. **прыжки в длину (через 2 шнура)**
2. **Ходьба по гимнастической скамейке приседая**
 | **«Ловишки»****(бег,****координация)** |
| **4** | **С использо­ванием стихотворных текстов** | **«Мой веселый звонкий мяч»** | **С мячом (большим)** | 1. **Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками**
2. **Прокатывание мяча правой и левой ногой прямо**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |

октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Комплексное** | **«Чудесный****мешочек»** | **С мешочком** | 1. **Метание мешочка в горизонтальную цель**
2. **«Полоса препятствий»**
 | **«Беги - бери!»****(бег,****координация)** |
| **2** | **Сюжетное** | **«Мы****туристы»** | **Без предметов «Собираем рюкзак»** | 1. **Полоса препятствий**
2. **Лазание по веревочной лестнице**
 | **Эстафета с рюкзаком (бег змейкой с собиранием предметов)** |
| **3** | **С исполь­зованием стихотворных текстов** | **«Покажи****сказку»****(по сказке «Колобок»)** | **С мячом (малым)** | 1. **Перебрасывание мяча из одной руки в другую («Горячий колобок»)**
2. **Прокатывание мяча в заданном направление головой (П.п. стоя на четвереньках)**
 | **«Хитрая****лиса»****(бег,****координация)** |
| **4** | **Имитационное** | **«Веселые****превращения»** | **С гимнастической палкой** | 1. **Ортопедическая гимнастика «Птички на веточках»**
2. **Вибромассаж «Художники»**
3. **«Сбей кеглю» (бросание палки по горизонтальной цели)**
 | **Эстафета «Веселый поезд» (бег с палкой)** |

ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Комплексное** | **«Школа мя­ча»** | **С мячом (большим)** | 1. **Отбивание мяча (правой и левой рукой)**
2. **Прокатывание мяча (правой и левой ногой) в заданном на­правлении**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |
| **2** | **С использова­нием стихо­творных тек­стов** | **«Отправляем­ся гулять, чтоб побегать поиграть...»** | **Без предметов** | 1. **Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками**
2. **Прыжки на батуте (запрыги- вание, прыжки, спрыгивание без остановки)**
 | **«Мы веселые ребята» (бег)** |
| **3** | По интересам |
| **4** | **Имитационное** | **«Морское****царство»** | **Без предметов** | 1. **Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями**
2. **Метание предмета (кубика) на дальность (правой и левой рукой)**
 | **«Акула»****(бег, коорди­нация)** |

декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Прогулка в зимний лес»** | **Без предметов «Замерзли? Погреем­ся!» (с элементами аэробики)** | 1. **Лазание по гимнастической стенке, разноименным спосо­бом**
2. **Ходьба по веревке (правым и левым боком) с мешочком на голове)**
 | **«Два мороза» (бег)** |
| **2** | **Сюжетное** | **«В гости к Биму и Бо­му»** | **С кубиком** | 1. **метание предмета (кубика) в вертикальную цель (правой и левой рукой)**
2. **Эстафета «Кто вперед?»**
 | **Игра-****эстафета «Конфеты в вазе» (бег, прыжки)** |
| **3** | **Сюжетное** | **«В лес на но­вогоднюю ел­ку»** | **Без предметов** | 1. **Прыжки через мягкое брев­но правым и левым боком на двух ногах**
2. **Прокатывание мяча вперед головой (опора на кисти рук и колени)**
 | **«Снежный ком» (бег, метание)** |
| **4** | **Комплексное** | **«Зимние пре­вращения»** | **С лентами «снежин­ки» (с элементами художественной гимнастики)** | 1. **Прыжки на скамейку и об­ратно со скамейки (20 см)**
2. **Пролезание в обруч (правым и левым боком) («Белки»)**
 | **«Бездомный заяц» (бег, координация)** |

■

'

февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** |  | аэ э | р О | б и ка а |  |
| **2** | **Имитацион­****ное** | **«Поиграем с мячоми»** | **С мячом (большим)** | 1. **Бросать мяч в корзину двумя руками от груди**
2. **Передавать мяч ногой друг другу в парах**
 | **«Охотники и зайцы» (метание, рав­новесие, коор­динация)** |
| **3** | **С использо­ванием сти­хотворных текстов** | **«Мы веселые ребята»** | **Аэробика на мячах НОР!** | 1. **Ортопедическая полоса пре­пятствий**
2. **Лазание по гимностической стенке и скатывание по на­клонной доске**
 | **«Ловушка»****(координация,****бег)** |
| **4** | **Комплекс­****ное** | **«Смелые сол­даты»** | **Без предметов** | 1. **Вис и подтягивание на пере­кладине**
2. **«Веселая эстафета»**

**(бег «змейкой», подлезание, ме­тание)** | **«Черные и бе­лые»****(бег,координа****ция)** |

март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Обитатели****уголка****природы»** | **Без предметов** | 1. **Чередование ходьбы по канату боком, приставными шагами**
2. **Прыжок в длину с места**
 | **«Рыбки»****(бег, подлезание)** |
| **2** | **Спортивно­****игровое** | **«Соревнова­ние мячей»** | **Эстафета:**1. **«Кто вперед?» (ведение мяча «змейкой»)**
2. **«Забей гол» (прокатывание мяча в ворота ногой)**
3. **«Перебрось мяч» (бросание мяча на сторону противника)**
 | **Игровые упражнения:**1. **«Хоккей с мячом» (прокатывание клюшкой малого мяча)**
2. **«Попади в цель» (метание малого мяча в вертикальную цель)**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |
| **3** | **Комплексное** | **«Маленький****но****удаленький»** | **С мячом (малым)** | 1. **Метание мяча в движущуюся цель**
2. **Перебрасывание мяча друг другу в парах (отскок мяча от полаО**
 | **«Охотники и зайцы»****(бег, метание)** |
| **4** | **С использо­ванием стихотворных текстов** | **«Если только захотим смело в космос улетим»** | **Без предметов****«подготовка****космонавтов»** | 1. **Лазание по шесту**
2. **Полоса препятствий**
 | **«Займи свое место!»****(бег,****ориентирование)** |

апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Комплекс­****ное** | **«Веселые ры­баки»** | **Без предметов «Собираемся на ры­балку»** | 1. **Прыжки через большой шнур**
2. **Эстафета**

**«На рыбалку!» (бег, выбор не­обходимого предмета)** | **«Рыбак и рыб­ки»****(бег,подлеза­ние)** |
| **2** |  **По интересам** |
| **3** | **Сюжетное** | **«Прогулка в лес»** | **Без предметов «Де­ревья в лесу»** | 1. **Лазанье по веревочной лест­нице**
2. **«Лесная эстафета» (бег «змейкой», метание)**
 | **«Бездомный****заяц»****(бег, коорди­нация)** |
| **4** | **Имитацион­****ное** | **«Мы баскет­болисты»** | **С мячом (большим)** | 1. **Бросание мяча в баскетболь­ное кольцо**
2. **Ведение мяча бегом**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |

май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** |  | аэробика | роб | и к а |  |
| **2** | **Сюжетное** | **«Ярмарка»** | **Без предметов (с элементами русского народного танца) «Скоморохи»** | 1. **Перетягивания каната**
2. **Прыжки через большой шнур с поворотом**
3. **Лазание по шесту**
 | **«Ловишки с хвостиком» (бег,****координация)** |
| **3** | **Имитационное** | **«Цветы»** | **Без предметов (в парах)** | 1. **Прыжки на одной ноге через предметы**
2. **Подлезание под несколько дуг стоящих подряд**
3. **Выполнение стойки на лопатках**
 | **«Танец****цветов»****(танцева­****льные****движения)** |
| **4** | **По интересам** |

***Рабочая учебная программа*** *по разделу*

*« Физическая культура»*

*подготовительная группа ( 6-7 лет)*

**о**

сентябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Вспомним****лето»** | **без предметов «Хорошо лето»** | 1. **Метание мешочка на дальность**
2. **Прыжки в высоту через предмет**
 | **«Веселые****ребята»****(бег)** |
| **2** | **Спортивно­****игровое** | **«Дары осени»** | **Эстафеты:**1. **«Овощи - фрукты»**

**(бег с приседанием)**1. **«Донеси мешок» (в парах бег с предметом)**
 | 1. **«Погрузка машины» (передача мячей в колонне)**
2. **Перетягивание каната**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |
| **3** | **Комплексное** | **«Осенняя пора»** | **С предметами (с листочками)** | 1. **Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке**
2. **Прыжки с мячом между кеглями - мяч зажат между колен**
 | **«Кто****быстрее?» (сбор мелких предметов)** |
| **4** | **Тематическое** | **«Мы****баскетболисты»** | **С мячом (большим)** | 1. **Ведение и передача мяча друг другу в движении**
2. **Бросание мяча по баскетбольному кольцу**
 | **«Кто дальше?» (бросание мяча на дальность)** |

октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Комплексное** | **«Чудесный****мешочек»** | **С мешочком** | 1. **Метание мешочка в горизонтальную цель (двумя руками)**
2. **Эстафета «Не урони!» (ходьба, бег с мешочками на голове)**
 | **«Кто****вперед?»****(бег,****быстрота****реакции)** |
| **2** | **Сюжетное** | **«Мы****туристы»** | **Без предметов «Собираем рюкзак»** | 1. **«Ортопедическая полоса препятствий»**
2. **Прыжки через скакалку (вперед, назад)**
 | **Эстафета с****рюкзаком****(бег****«змейкой»)** |
| **3** | **С исполь­зованием стихотворных текстов** | **«Покажи****сказку»****(по сказке «Колобок»)** | **С мячом (малым)** | 1. **Ходьба в приседе по гимнастической скамейке, с прокатыванием мяча**
2. **Чередование прыжков и перешагивание через кубы**
 | **«Хитрая****лиса»****(бег,****координация)** |
| **4** | **Имитационное** | **«Веселые****превращения»** | **С гимнастической палкой** | 1. **Ортопедическая гимнастика «Птички на веточках»**
2. **Вибромассаж «Художники»**
3. **Лазание по канату**
 | **«Белые и черные»****(бег со сменой «догоняшки»** |

ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Тематическое** | **«Мы футбо­листы»** | **С мячом (большим)** | 1. **Прокатывание мяча ногами и забить его в ворота**
2. **Передача мяча друг другу, отбивая правой и левой ногой стоя на месте**
 | **«Сбей пред­мет» (по­пасть в предмет мя­чом)** |
| **2** | **С использова­нием стихо­творных тек­стов** | **«Отправляем­ся гулять, чтоб побегать поиграть...»** | **Без предметов** | 1. **Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками**
2. **Прыжки на скакалке (с ноги на ногу)**
 | **«Догони свою пару» (бег ориен­тировка в пространст­ве)** |
| **3** | По интересам**И**н т ер е с а м |
| **4** | **Сюжетное** | **«Морское****царство»** | **Без предметов** | 1. **Прыжки из глубокого присе­да с продвижением вперед**
2. **Лазание по веревочной лест­нице**
 | **«Морская эс­тафета» (бег с подлезани- ем под дугу с перешагива­нием пред­метов)** |

декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Прогулка в зимний лес»** | **«Замерзли? Погреем­ся!»** | 1. **Запрыгивание на гимнасти­ческую скамейку и спрыгива- ние с нее; ходьба по веревке боком приставным шагом**
2. **Метание предмета (малого мяча) в вертикальную цель**
 | **«Два мороза» (бег)** |
| **2** | **Комплексное** | **«Зимние пре­вращения»** | **С ленточками «сне­жинки» (с элемента­ми художественной гимнастики)** | 1. **Ползание по гимнастической скамейке на животе с чере­дующим перехватом рук**
2. **Прыжки через большой об­руч (как через скакалку)**
 | **«Раз, два, три-пару свою найди» (бег, состав­ление карти­нок)** |
| **3** | **аэробика****Э****р О****б и к****а** |
| **4** | **Сюжетное** | **«В гости к Биму и Бому»** | **С кубиками** | 1. **Метание предмета в верти­кальную цель(правой и левой рукой)**
2. **Игра-эстафета «Конфеты в вазе» (бег, прыжки)**
 | **Эстафета: «Кто вперед» (бег «змей­кой»)** |

январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитаци­****онное** | **«Чудо Аф­рики»** | **Без предметов с элемента­ми аэробики «Веселые мартышки»** | 1. **Лазанье по канату**
2. **Ползание по плостун- ски «змейкой», ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу**
 | **«Кенгуру» (прыжки на мячах НОР!»** |
| **2** | **Тематиче­****ское** | **«Мы хок­кеисты»** | **Без предметов** | 1. **Ведение шайбы клюшкой**

**(не отрывая ее от шайбы)**1. **Бросок шайбы по воро­там**
 | **Эстафета «Кто вперед» (бег с клюшкой «змейкой»)** |
| **3** | **Спортив­****ное** | **«Веселые****старты»** | **1) «Забей гол» (ведение малого мяча гимнастиче­ской палкой и метание по воротам 2) «Сбей кеглю» (гимнасти­ческой палку)** | 1. **«Кто вперед!» (бег «змейкой»**

**между предметами с ме­шочком на голове)**1. **«Не урони!» (прыжки с мешочком, зажатым между колен)**
 | 1. **«Кто больше?» (пролезание в ко­тящийся обруч)**
2. **«Раз, два, три команду собери» (бег, построение по сигналу)**
 |
| **4** | **С исполь­зованием стихотвор­ных тек­стов** | **«Праздник****прыжков»** | **Без предметов, сидя на по­лу (для профилактики плоскостопия)** | 1. **Прыжки на скакалке**
2. **Прыжки на мячах НОР!**
 | **«Прыгай сидя!» (бег, вибро- гимна­стика)** |

февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Комплекс­****ное** | **«Волшебная****палочка»** | **С гимностической палкой** | 1. **Эстафета «Кто вперед?» (прокатывание палки по полу руками, ладонью)**
2. **«Сбей кеглю» (бросание пал­ки по горизонтальной цели)**
 | **Вибромассаж**1. **«Художни­ки» (в парах)**
2. **«Птички на веточках» (бег, коорди­нация)**
 |
| **2** | **По интересам**ИНТе р е с а**М** |
| **3** | **С использо­ванием сти­хотворных текстов** | **«Мы веселые ребята»** | **Аэробика на мячах НОР!** | 1. **ортопедическая полоса пре­пятствий**
2. **Прыжки через большой об- руч**
 | **«Кто боль­ше?» (проле- зание в котя­щийся обруч)** |
| **4** | **Комплекс­****ное** | **«Поиграем с мячом»** | **С мячом (большим)** | 1. **Перебрасывание мяча друг другу из положения, сидя ноги скрестно**
2. **Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении**
 | **Соревнование «Чья команда забросит больше мячей в корзину»** |

март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Имитационное** | **«Обитатели****уголка****природы»** | **Без предметов** | 1. **Чередование ходьбы по канату боком, приставными шагами**
2. **Прыжок в длину с места**
 | **«Рыбки»****(бег, подлезание)** |
| **2** | **Спортивно­****игровое** | **«Соревнова­ние мячей»** | **Эстафета:**1. **«Кто вперед?» (ведение мяча «змейкой»)**
2. **«Забей гол» (прокатывание мяча в ворота ногой)**
3. **«Перебрось мяч» (бросание мяча на сторону противника)**
 | **Игровые упражнения:**1. **«Хоккей с мячом» (прокатывание клюшкой малого мяча)**
2. **«Попади в цель» (метание малого мяча в вертикальную цель)**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |
| **3** | **Комплексное** | **«Маленький****но****удаленький»** | **С мячом (малым)** | 1. **Метание мяча в движущуюся цель**
2. **Перебрасывание мяча друг другу в парах (отскок мяча от полаО**
 | **«Охотники и зайцы»****(бег, метание)** |
| **4** | **С использо­ванием стихотворных текстов** | **«Если только захотим смело в космос улетим»** | **Без предметов****«подготовка****космонавтов»** | 1. **Лазание по шесту**
2. **Полоса препятствий**
 | **«Займи свое место!»****(бег,****ориентирование)** |

апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | **Спортивное** | **«Праздник****мяча»** | **Игровые упражнения:**1. **«Пушки» (метание мяча из-за головы)**
2. **«Встреча мячей» (катание мяча по прямой)**
 | **Эстафеты:**1. **«Футбол на четвереньках» (ведение мяча по прямой на четвереньках)**
2. **«Передай - не урони!» (пере­дача мяча в колонне)**
 | **Называние вида спорта по иллюстрации** |
| **2** | ФИТБОЛ АЭРОБИКАка намячахНОР! |
| **3** | **Комплекс­****ное** | **«Прогулка в лес»** | **Без предметов «Де­ревья в лесу»** | 1. **Лазанье по веревочной лест­нице (разноименным спосо­бом)**
2. **«Лесная эстафета» (бег «змейкой», метание)**
 | **Эстафеты:**1. **«Веселые медвежата» (бег с под- лезанием)**
2. **«Азарные бельчата» (бегом прыжки)**
 |
| **4** | **С использо­ванием сти­хотворных текстов** | **«Всех друзей мы соберем, смело в море уплывем»** | **С флажками** | 1. **Лазание по канату**
2. **Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине**
 | **«Акула и рыб­ки» (бег с подлезанием под дуги** |

май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **форма** | **мотивация** | **ОРУ** | **ОВД** | **Под. игра** |
| **1** | АЭРОБИКА |
| **2** | **Сюжетное** | **«Ярмарка»** | **Без предметов (с элементами русского народного танца) «Скоморохи»** | 1. **Прыжки через большой шнур**
2. **Лазание по шесту**
 | **«Перебежки»****(бег,****координация)** |
| **3** | **Имитационное** | **«Цветы»** | **Без предметов** | 1. **Балансировка на кубе**
2. **«Цветочная эстафета»**

**(бег с роставлением предметов)** | **«Раз, два, три-букетик собери» (бег, ориенти­ровка)** |
| **4** | **С использова­нием****стихотворных****текстов** | **«Здравствуй,****лето****красное!»** | **Со скакалкой** | 1. **Прыжки на скакалке (любым способом)**
2. **Полоса препятствий**
 | **Прыжки на мячах НОР!** |

**Карта**

**определения физической подготовленности**

**Ф.И.**

**ребенка**

**Дата рождения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Показатели** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **1** | Лазание (вверх - вниз по гимнастической лестнице) |  |  |  |  |
| **2** | **Прыжок в длину с места (см )** |  |  |  |  |
| **3** | **Дальность броска правой рукой ( м )** |  |  |  |  |
| **4** | **Дальность броска левой рукой ( м )** |  |  |  |  |
| **5** | **Метание мяча из - за головы ( 1 кг,см)** |  |  |  |  |
| **6** | **Прыжок в высоту с места (см)** |  |  |  |  |
| **7** | **Прыжок в высоту с разбега (см)** |  |  |  |  |
| **8** | **Подбрасывание и****ловля мяча (** количество) |  |  |  |  |
| **9** | **Подъем из положения лежа на****СПИНе** (количество) |  |  |  |  |
| **10** | **Челночный бег ( с )** |  |  |  |  |

**Критерии определения двигательных способностей детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Показатели** | **Пол** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **1** | **Лазание** (вверх - вниз | М | **2м** | **2,5 м** | **2,5 м** | **2,5 м** |
|  | по гимнастической лестнице) | Д | **2м** | **2,5 м** | **2,5 м** | **2,5 м** |
| **2** | **Прыжок в длину с** | м | **53-76** | **79-95** | **90-105** | **92-110** |
|  | места ( **см)** | Д | **51-74** | **75-92** | **80-100** | **82- 105** |
| **3** | **Дальность броска** | м | **2,5 - 4,0** | **4,0-5,5** | **5,0-7,0** | **7,0 - 9,0** |
|  | **правой рукой ( м )** | Д | **2,5 - 3,5** | **3,0 - 4,5** | **4,0-5,5** | **5,0 - 6,5** |
| **4** | Дальность броска | м | **2,0 - 3,5** | **2,5 - 4,0** | **4,0 - 5,5** | **5,0 - 6,5** |
|  | **левой рукой** ( **м** ) | Д | **2,0 - 3,0** | **2,5-3,5** | **3,0-4,5** | **4,0-5,5** |
| **5** | Метание мяча **из -** | м | **80-100** | **100-125** | **130 -200** | **210- 290** |
|  | за головы ( **1 кг, см)** | Д | **45-80** | **80-125** | 110-180 | **200-250** |
| **6** | Прыжок в высоту с | м. |  | **15-20** | **20-25** | **25-40** |
|  | места ( см) | Д | **—** | **15-20** | **20-25** | **25-40** |
| **7** | Прыжок в высоту с | м | - | **40-50** | **40-50** | **40-60** |
|  | разбега ( **см** ) | Д | **—** | **40-50** | **40 -50** | **40-60** |
| **8** | **Подбрасывание и** | м | - | **15-20** | **20-25** | **25-40** |
|  | **ловля** мяча( количество) | Д | - | **15-20** | **20 -25** | **25-40** |
| 9 | **Подъем** из | м | - | - | **18-25** | **18-25** |
|  | **положения лежа на СПИНе** (количество) | **Д** | - | **-** | **15-22** | **15-22** |
| 10 | Челночный бег (с ) | мД | - | **4,7-4,! 4,9 - 4,2** | **4,5-4,0 4,7-4,!** | **4,3-3,8 4,4 - 3,8** |

Обследование техники основных движений

**ХОДЬБА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | **Положение****головы и туловища** | **Сохранение****равновесия** | **Согласованность движений рук и ног** | **Положение****стопы** |
| **3-4 года** |  |  |  |  |
| **4-5 лет** |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |
| **6-7 лет** |  |  |  |  |

**БЕГ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | **Положение головы и туловища** | **Согласованность движений рук и ног** | **Легкость бега** | **Сохранение****равновесия** |
| **3-4 года** |  |  |  |  |
| **4-5 лет** |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |
| **6-7 лет** |  |  |  |  |

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | **Исходное****положение** | **замах** | **толчок** | **полет** | **приземление** | **Сохранение****равновесия** |
| **3-4 года** |  |  |  |  |  |  |
| **4-5 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **6-7 лет** |  |  |  |  |  |  |

**ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | **Исходное****положение** | **замах** | **толчок** | **полет** | **приземление** | **Сохранение****равновесия** |
| **3-4 года** |  |  |  |  |  |  |
| **4-5 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **6-7 лет** |  |  |  |  |  |   |

**МЕТАНИЕ НА ДАЛЬНОСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | **Исходное****положение** | **замах** | **бросок** | **полет** | **Сохранение****равновесия** | **Соблюдение****направления** |
| **3-4 года** |  |  |  |  |  |  |
| **4-5 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **6-7 лет** |  |  |  |  |  |  |

**ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Качественные показатели** |
|  | Согласованностьдвижений | Уверенность | С амостоятельность | Хват за перекладину |
| **3-4 года** |  |  |  |  |
| 4-5 лет |  |  |  |  |
| **5-6 лет** |  |  |  |  |
| **6 —** 7 **лет** |  |  |  |  |

**ШКАЛА ОЦЕНОК темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы****прироста** | **Оценка** | **За счет чего достигнут прирост** |
| До **8%** | **Неудовлетворительно** | За счет естественного прироста |
| **От 8% до** 10 **%** | **удовлетворительно** | За счет естественного прироста и естественной двигательной активности |
| **От** 10% **до** 15% | **хорошо** | За счет естественного прироста естественной двигательной активности, специально организованной целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 % | **отлично** | За счет естественного эффективного использования естественных сил природы, прироста естественной двигательной активности, специально организованной целенаправленной системы физического воспитания |

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. «Раздумья о здоровье» / Н.М. Амосов. - Кемерово: Кемеровское инженерное изд- во, 1981.
2. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового дошкольника». / Алямовская В.Г- М,: Просвещени, 1995.
3. Богина, Т. « Дыхательная гимнастика» / Т. Богина, Дошкольное воспитание. 1994. № 6, стр. 10
4. Волина, В. « Учимся, играя» / В. Волина, - М,: Просвещени, 1994.
5. Головин О.В. «Двигательная активность дошкольников»/О.В.Головин . Новосибирск 2009
6. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры» / М.Ф. Литвинова. - М.: Просвещение, 1986.
7. Симантовский, А.Э. «Развитие творческого мышления детей» /, А.Э. Симантовский. - Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Старковска В.Л. « 300 подвижных игр для оздоровления детей» / В.Л.Старковска М,: Просвещени, 1994.

Э.Шармова С «Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Под ред. А.И. Федорова, - Челябинск,1996

1. Рунова М.А. « Двигательная активность ребенка в детском саду» / М.А. Рунова - М,: Просвещени, 2000.
2. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. « Сказочный театр физической культуры»./ Н.А Фомина., Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева., С.С. Чернякина - Волгоград: Учитель, 2004. Стр. 7
3. ЩебекоВ.Н,. Ермак Н.Н « Творчество в двигательной активности дошкольника - Книга для воспитателей детского сада.» / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак - М,: Просвещени, 2000.