**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)**

**Целевые ориентиры освоения программы:**

* + Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
	+ Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
	+ Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5

м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

* + Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
	+ Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
	+ Следят за правильной осанкой.
	+ Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
	+ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

|  |
| --- |
| ***Сентябрь*** |
| **Задачи** |
| Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки вэстафетах. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равно- весие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных дви- жений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстоя- ние - 3 м) *(физическая культура);* переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельно- сти сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений,оценивают их выполнение, общий результат *(физическая культура, социализация, коммуникация)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четкимповоротом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три |
| **Общеразвивающие** | Комплекс с мячом(20 см) | Комплекс с мячом (20 см) | Комплекс с малым мячом | Комплекс с малым мячом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **упражнения** |  |  |  |  |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Ходьба** по гимн.скамейке боком, приставным шагом через мячи.
2. **Подлезание** под воротики правым и левым боком
3. **Прыжки** с разбега с доставанием до предмета
 | **1. Перебрасывание** мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) **2.**.**Ходьба** по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - при- сесть, встать и пройти даль- ше; боком, приставным ша- гом с мешочком на голове1. Упражнение «Крокодил».
2. **Прыжки** с разбега с доставанием до предмета
 | 1. **Ползание** по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками
2. **Перебрасывание** мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола
3. **Ходьба** по гимн.скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - присе- дание
4. **Спрыгивание** со скамейки на полусогнутые ноги
 | ***Диагностика******Спортивный досуг******«Веселые ребята»***«Пингвины» (две команды) |
| **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Не оставайся на полу» | «Жмурки» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | Слово и движение«Ветер веет над полями» | «Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажитепальцем» | «Найди и промолчи» Слово и движение«Дети утром рано встали» | Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями |
| ***Октябрь*** |
| **Задачи** |
| Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развиватьручную умелость в пальчиковой гимнастике. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках *(физическая культура);* выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спортасамостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе |

|  |
| --- |
| подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; *(музыка, познание,**здоровье, физическая культура, социализация)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий,широким шагом, на носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с. |
| **Общеразвивающие****упражнения** | Комплекс № 1 | Комплекс № 1 | Комплекс с гимнастическойпалкой | Комплекс с гимнастическойпалкой |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Прыжки** вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.
2. **Перебрасывание** мячей друг другу двумя 2-я руками от груди.
3. Полоса препятствий: **Ползание** по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – **Прыжки** из обруча в обруч
 | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.
2. **Прыжки** вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3.**Ползание** по гимнастиче- ской скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.
 | 1. **Отбивание** мяча одной рукой на месте.
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- **Прыжки** попеременно на левой и правой ноге через шнур.
3. **Прыжки** вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие
 | *Круговая тренировка:*1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс.
2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч
3. Лазание по гимн.стенке

*Игровые упражнения:*1. «Проведи мяч» (футбол).
2. «Кто самый меткий?».

*Эстафеты:*1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).
2. «Мяч водящему»

***Спортивный праздник*** |
| **Подвижные игры** | «Охотники и утки» | «Дорожка препятствий» | Танец «Игра с мячом» |
| 3-я часть **Малоподвижные игры** | «Вершки и корешки» СД «Дни недели» | «Фигуры»ПГ «Козел» | «Фигурная ходьба» СД «Листочки» | «Улитка, иголка и нитка» |
| ***Ноябрь*** |
| **Задачи** |
| Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках;подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, врассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. |

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой *(здоровье, физическая культура);* выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх сэлементами спорта; испытывают интерес к народным играм *(физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменениемнаправления по ориентирам, по кругу взявшись за руки. |
| **Общеразвивающие****упражнения** | Комплекс в парах | Комплекс в парах | Комплекс с лентами | Комплекс с лентами |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Ползание** по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2- х ногах мешочек зажат между коленей
2. **Ведение** мяча: по прямой, сбоку; между предметами
3. **Ходьба** по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.
 | 1. **Прыжки** через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.
2. **Ползание** по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
3. **Ведение** мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег
4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)
 | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки
2. **Прыжки** на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег.
3. **Ползание** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на

другой пролет приставными шагами | *Игровые упражнения:*1. «Перелет птиц».
2. «Лягушки и цапля».
3. «Что изменилось?».
4. «Удочка».

*Эстафеты:*1. «Быстро передай» (в колонне).
2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).
3. «Собери и разложи» (обручи).
4. «Летает - не летает».
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Мышеловка» | «Рыбак и рыбки» | ***Спортивно-музыкальный досуг******«Мы живем в России»*** |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Затейники»СД «Сильный ветер» | «Эхо»ПГ «Мой домик» | Ходьба в колонне по одному дыхательными упр.Самомассаж «Дождь» | Ходьба с дыхательными упражнениями. |
| ***Декабрь*** |
| **Задачи** |
| Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по- пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей виграх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира *(физическая культура);* имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарныхправил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства *(познание, здоровье, коммуникация)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. врассыпную, длинной и короткой «змейкой»,захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 2 | Комплекс № 2 | Комплекс с обручами | Комплекс с обручами |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Бросание** мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке с мячом в руках, на

середине – поворот вокруг | 1. **Ползание** по-пластунски до ориентира (фронтально)
2. **Подбрасывание** мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания
3. **Ходьба** по скамейке
 | 1. **Прыжки** через короткую скакалку на 2-х ногах на месте.
2. **Ползание** по-пластунски до ориентира **–** обратно

прыжки на одной ноге. | *Круговая тренировка:*1. Лазание по гимн.стенке
2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков
3. Ползание по-пластунски с

мешочком в руках. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | себя1. **Прыжки** на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед
2. **Прыжки** со скамейки на полусогнутые ноги
 | навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу4. **Упражнение** «Крокодил» (расстояние - 3м). | **3. Подбрасывание** малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»). | *Игровые упражнения:*1. «Догони пару».
2. «Ловкая пара».
3. «Снайперы».

*Эстафеты:*1. «Передал - садись».
2. «Хитрая лиса».

***Спортивный досуг******«Зимушка-зима»*** |
| **Подвижные игры** | «Ловля обезьян» | «Перемени предмет» | «Два Мороза» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | эстафета«Передал - садись» | «Летает - не летает» СД «Сильный ветер» | «Пройди бесшумно» ПГ «Киселек» |
| ***Январь*** |
| **Задачи** |
| Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие нагимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическая культура);* проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость,ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким |

|  |  |
| --- | --- |
|  | подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо |
| **Общеразвивающие упражнения** |  | Комплекс с мячами | Комплекс № 3 | Комплекс № 3 |
| 2-я часть **Основные движения** | **Зимние каникулы** | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое
2. **Прыжки** через короткую скакалку в движении.
3. **Полоса препятствий**: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на

левой и правой ногах через шнур. | *Неделя спорта:*1. «День клюшки и шайбы»
2. «День мяча»
3. «День зимних игр»
 | 1. **Метание** мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя

– **прыжки** с зажатым между ног мешочком.3. **Прыжки** через длинную скакалку по одному. **Влезание** на гимнастическуюстенку одноименным способом. |
| **Подвижные игры** |  | «Ловишки» (прыжки) | «Волк во рву» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** |  | «Сыщики» (найди предмет) | «Горшки» | Ходьба по сигналу, выполняя движение. |
| ***Февраль*** |
| **Задачи** |
| Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбепо гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком*(физическая культура);*сохраняют равновесие и правильную осанку,участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности |

|  |
| --- |
| разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и нормповедения *(социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким ишироким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом |
| **Общеразвивающие****упражнения** | Комплекс со скакалкой | Комплекс со скакалкой | Комплекс с гимнастическимипалками | Комплекс гимнастическимипалками |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Пролезание** в обруч, не ка- саясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.
2. **Метание** мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м).
3. **Ходьба** по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног.
4. **Прыжки** через длинную скакалку в паре
 | 1. **Прыжок** в длину с места.
2. **Пролезание** в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - **Ползание** по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками
3. **Метание** мяча в движущуюся цель произвольно.
4. **Прыжки** на одной ноге за мячом.
 | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове- **Ходьба** на носках между кеглям.1. **Прыжок** в длину с места
2. **Пролезание** под дугу, шнур правым и левым боком.
3. **Лазание** по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет
4. **Прыжки** через 5-6 линий.
 | *Игровые упражнения:*1. «Пробеги - не задень».
2. «Мяч водящему».
3. «Ловишки с мячом».

*Эстафеты:*1. Прыжковая эстафета со скамейкой.
2. «Мяч от пола».
3. «Через тоннель».

***Спортивно-музыкальный досуг******«Защитники Отечества»*** |
| **Подвижные игры** | «Не попадись» | «Ловишка, лови ленту» | «Охотники и звери», |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Эхо»СД «Мы на лыжах в лес пойдем» | Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев» | «Кто ушел?» Самомассаж | Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего |
| ***Март*** |
| **Задачи** |

|  |
| --- |
| Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве;глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передви- жения; ориентируются в пространстве *(физическая культура, познание);* сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в органи- зации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих,справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен,с выполнением заданий по сигналу. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 4 | Комплекс № 4 | С длинной скакалкой | С длинной скакалкой |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Перебрасывание** мяча друг другу двумя руками снизу, стоя

на коленях (расстояние - 3 м).1. **Ходьба** по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.
2. **Прыжки** на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая

его справа и слева; | *Работа по подгруппам:*1. **Лазание** по гимнастической стенке переменным способом.
2. **Ходьба** по гимнастической скамейки на середине сделать

«ласточку».1. **Перебрасывание** мяча друг другу двумя руками из- за головы, от себя ноги скрестно
2. **Пролезание** под шнур
 | 1. **Прыжки** в длину с разбега, обращая внимание на приземление.

*Работа по подгруппам:*1. **Лазание** по гимнастической стенке одноименным способом
2. **Ходьба** боком приставным шагом по канату
3. **Перебрасывание** мяча друг другу двумя руками из-

за головы, от себя через шнур | *Круговая тренировка:*1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.
2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.
3. Ведение мяча на месте.

*Игровые упражнения:*1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).
2. «Ведение мяча» (футбол).

*Эстафеты:*1. «Пингвины». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | поочередно на правой и левой ноге.4. **Прыжок** в длину с места | (высота 40 см), не касаясь руками пола. | (расстояние - 3 м). | 1. «Пробеги - не сбей».
2. «Мишень - корзинка».

***Спортивный праздник*** |
| **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Горелки» | «Жмурки» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Эхо»СД «По дорожке» | «Придумай фигуру» ПГ «Маланья» | «Стоп» | «Возьми флажок» |
| ***Апрель*** |
| **Задачи** |
| Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитиюдвигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(физическая культура, музыка);* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(познание, здоровье,**физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |

|  |
| --- |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» |
| **Общеразвивающие****упражнения** | Комплекс № 5 | Комплекс № 5 | Комплекс № 6 | Комплекс № 6 |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Ходьба** парами по двум параллельным скамейкам.
2. **Прыжки** в длину с разбега, обращая внимание на приземление
3. **Лазание** по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.
4. **Ходьба по** наклонной доске
5. **Ползание** по гимн.

скамейке на высоких четвереньках. | 1. **Метание** мешочков в горизонтальную цель. 2.**Прыжки** на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.1. **Ход**ьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;
2. **Прыжки** в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.
 | 1. **Лазание** по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом.
2. **Метание** мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).
3. **Ходьба** боком приставным шагом по канату.
4. **Ходьба** по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.
 | *Игровые упражнения:*1. «Кто быстрее соберется?».
2. «Перебрось - поймай».
3. «Передал - садись». 4, «Дни недели». *Эстафеты:*
4. Бег со скакалкой.
5. «Рыбак и рыбаки».
6. «Мяч через сетку».
7. «Быстро разложи - быстро собери».
8. «Мышеловка».
9. «Ловишки с ленточкой»

***Спортивный досуг******«Непоседы»*** |
| **Подвижные игры** | «Ловля обезьян» | «Прыгни - присядь», «Стоп» | «Охотники и утки» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | ПГ«Пять маленьких братцев» | «Придумай фигуру» | СД «Дуб зеленый» | «Возьми флажок» |
| ***Май*** |
| **Задачи** |
| Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированиюэмоциональной отзывчивости. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |

|  |
| --- |
| Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка);* сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе;развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат *(социализация, здоровье, физическая культура)* |
|  | 1-я неделя**Занятия 1-3** | 2-я неделя**Занятия 4-6** | 3-я неделя**Занятия 7-9** | 4-я неделя**Занятия 10-12** |
| **Виды детской деятельности** |
| 1-я часть**Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 5 | Комплекс № 5 | Комплекс № 6 | Комплекс № 6 |
| 2-я часть **Основные движения** | **Диагностика** | *Работа по подгруппам:*1. **Прыжки** на возвышение

(20 см.)1. **Метание** мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).

***Спортивно-музыкальный праздник******«День Победы»*** | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.
2. **Прыжки** на возвышение

(20 см.)1. **Метание** мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).
2. **Ходьба** боком приставным

шагом по канату. | *Игровые упражнения:*1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).
2. «Ведение мяча» (футбол).
3. «Быстро по местам».
4. «Тяни в круг».

*Эстафеты:*1. «Пингвины».
2. «Пробеги - не сбей».
3. Волейбол с большим мячом.
4. «Мишень - корзинка».
 |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Лодочники и пассажиры» | «Прыгни - присядь» |
| 3-я часть **Малоподвижные игры** | «Эхо» | «Запрещенное движение» | «Стоп» | «Возьми флажок» |