**СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* + ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
  + лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
  + принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
  + ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
  + выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
  + строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
  + ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
  + придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
  + выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сентябрь*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности  в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (*физическая культура)*, проявляет интерес к участию в совместных играх  и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (*физическая культура, коммуникация, безопасность)*. | | | | |
|  | 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 по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и  замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс с осенними листочками | Комплекс с осенними листочками | С хлопками | С хлопками |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Ходьба** и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. **Прыжки** на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. **Прокатывание** мячей друг другу между предметами | 1. **Ползание** на четвереньках по прямой. 2. **Ходьба** по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. **20 прыжков** со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд. | 1. **Прокатывание** обручей друг другу по прямой. 2. **Ползание** на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. **Ходьба** по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной. | ***Диагностика***  ***Спортивный досуг***  ***«По тропинке в лес пойдем»*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** | «Найди свою пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за  головой | «Пойдём в гости» |
| ***Октябрь*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично  выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (*физическая культура)*, проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении  подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (*физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, 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** | Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по  зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 1 | Комплекс № 1 | С обручами | С обручами |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Прыжки** на одной ноге (поочерёдно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. **Прокатывание** обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. **Ползание** на средних   четвереньках между предметами. | 1. **Ходьба** по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. **Прыжки** на одной ноге поочерёдно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд. 3. **Прокатывание** обруча   друг другу между предметами | 1. **Ползание** по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. **Ходьба** по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. **Прыжки** на одной ноге поочерёдно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением   вперёд. | *Работа по подгруппам*  1**. Ходьба** по шнуру  «змейкой», руки в стороны. 2.**Ползание** по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.**Прокатывание** мяча друг другу двумя и одной рукой  ***Спортивный досуг***  ***«Веселые обезьянки»*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка» | «Карусель |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | Пальчиковая гимнастика  «Пальчик-мальчик» | «Танец утят» | «Угадай, чей голосок?». | «Пузырь» |
| ***Ноябрь*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по  сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (*физическая культура, безопасность*), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет  взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (*здоровье, коммуникация, 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 по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись,  присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 2 | Комплекс № 2 | Комплекс № 3 | Комплекс № 3 |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Прыжки** на двух ногах через шнур. 2. **Ползание** по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. **Прокатывание** мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях | 1. **Ходьба** по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. **Прыжки** на двух ногах поочерёдно через 3-4 линии 3. **Прокатывание** мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по- турецки. | *Работа по подгруппам*   1. **Подлезание** под веревку правым, левым боком. 2. **Ходьба** по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. **Прыжки** на двух ногах поочерёдно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-   50 см) | 1. **Ходьба** по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. **Подлезание** под воротики правым, левым боком 3. **Бросание** мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук   ***Спортивно-музыкальный досуг к дню России***  ***«Гуси-лебеди»*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** | «Самолёты» | «Быстрей к своему флажку» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Нитка-иголка» | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | Пальчиковая гимнастика  «Моя семья» |
| ***Декабрь*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом,  выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (*физическая культура)*, соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой,  помогают при уборке инвентаря (*коммуникация, социализация, музыка, труд*). | | | | |
|  | 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 из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в  чередовании с б. врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении. | | | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | С большими обручами | С большими обручами | С мячами | С мячами |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Прыжки** вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. **Бросание** мяча   вверх, о землю и ловля его двумя руками.   1. **Пролезание** в обруч | *Работа по подгруппам:* 1.**Ходьба** по гимнастической скамейке, руки на пояс.   1. **Прыжки** вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 2. **Бросание** мяча   вверх, о землю и ловля его двумя руками. | 1. **Перелезание** гимн. скамейки боком 2. **Ходьба** по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. **Прыжки** вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега). | 1. **Перебрасывание** мячей друг другу двумя руками снизу. 2. **Перелезание** гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком 3. **Ходьба** по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ***Спортивный досуг***  ***«Ловкие жонглеры»*** |
| **Подвижные игры** | «Трамвай» | «Мы - весёлые ребята» | «Птичка в гнезде»,  «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | Танец «Веселые путешественники» | «Ровным кругом». | Ходьба в колонне по одному | Пальчиковая гимнастика  «Считаем пальчики» |
| ***Январь*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре;  учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие  «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (*физическая культура*), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает,  что необходимо укреплять здоровье (*музыка, труд, физическая культура, здоровье* ). | | | | |
|  | 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** | Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями. | | | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** |  | С игрушками | Комплекс № 4 | Комплекс № 4 |
| 2-я часть **Основные движения** | **Зимние каникулы** | 1. **Спрыгивание** со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. **Перебрасывание** мячей друг другу двумя руками сниз 3. **Перелезание** гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком. | *Неделя спорта*   1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены» | 1. **Ходьба** по наклонной доске вверх и вниз. 2. **Спрыгивание** со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. **Перебрасывание** мячей друг другу двумя руками снизу. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** |  | «Карусели» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** |  | Слово и движение  «За дровами мы идем» | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | Слово и движение  «На дворе у нас мороз» |
| ***Февраль*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к  военным, которые защищают нашу Родину. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в  прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*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: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с  закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | В парах | В парах | Комплекс № 5 | Комплекс № 5 |
| 2-я часть **Основные движения** | *Работа по подгруппам*   1. **Лазание** по гимн. стенке произвольно 2. **Ходьба** по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – **ходьба** по гимн. скамейке - **спрыгивание** со скамейки на полусогнутые ноги (20 см). | 1. **Отбивание** мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. **Ходьба** по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. **Лазание** по гимн. стенке произвольно | 1. **Прыжки** на 2-х ногах через 2 предмета поочередно  – бег до кегли.   1. **Отбивание** мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. **Лазание** по гимн. стенке произвольно | 1. **Ходьба** с перешагиванием через кирпичики. 2. **Прыжки** на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. **Отбивание** мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.   ***Спортивно-музыкальный*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ***досуг «Мы - защитники»*** |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | Пальчиковая гимнастика  «По реке плывет кораблик» | Слово и движение  «Мы на лыжах в лес пойдем» | «Ножки мёрзнут».  Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |
| ***Март*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям  физической культурой. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (*безопасность, физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать  правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*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** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный  «змейкой», в чередовании с ходьбой. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | С гимнастической палкой | С гимнастической палкой | С малым мячом | С малым мячом |
| 2-я часть **Основные движения** | *Работа по подгруппам*   1. **Ползание** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. **Ходьба** с перешагиванием через кирпичики 3. **Прыжки** на 2-х ногах через 3 предмета поочередно | 1. **Метание** мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. **Ползание** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. **Ходьба** с перешагиванием | 1. **Прыжки** в длину с места   (фронтально)   1. **Метание** мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. **Ползание** по наклонной доске с переходом на гимн. | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. **Прыжки** в длину с места   (фронтально)   1. **Метание** мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6   раз). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | – пролезание в воротики | через мячи | стенку. | ***Спортивный досуг***  ***«Лихие моряки»*** |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Лягушки и цапля» | «Птички и кошки» | «Бездомный заяц» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | Слово и движение  «Рябинка», «Шли утята» | «Стоп» | «Угадай по голосу» | Пальчиковая гимнастика  «Кораблик» |
| ***Апрель*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать  ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (*безопасность, физическая культура*); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи  товарищам (*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: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по  сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. врассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 6 | Комплекс № 6 | Комплекс № 7 | Комплекс № 7 |
| 2-я часть **Основные движения** | *Работа по подгруппам*  1. **Лазание** по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не  касаясь пола руками. | 1. **Метание** предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. **Лазание** по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. **Ходьба** по гимнастической | 1. **Прыжки** через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. **Метание** предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. *Полоса препятствий:*   **Ползание** по наклонной | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. **Прыжки** через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. **Метание** предметов на |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 2. **Прыжки** в длину с места   (фронтально) «Кто дальше» | скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот. | доске с переходом на гимн. стенку - Л**азание** по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой -  **Ходьба** с перешагиванием через мячи | дальность (3,5 – 6,5м)  ***Спортивный досуг***  ***«Юные туристы»*** |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «День и ночь» | «Лягушки» | «Мышеловка» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | Слово и движение  «Мы летим над облаками» | «Стоп» | «Угадай по голосу» | Танцевальные движения  «Весёлые лягушата». |
| ***Май*** | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили  врагов. | | | | |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)** | | | | |
| Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет  интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (*безопасность*, *социализация, коммуникации, 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: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне  парами в чередовании с х. врассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег. | | | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | Комплекс № 8 | Комплекс № 8 | На гимнастической  скамейке | На гимнастической  скамейке |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я часть **Основные движения** | ***Диагностика*** | 1. Л**азание** по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. **Ходьба** по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть.   ***Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»*** | 1. **Метание** мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Л**азание** по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. **Прыжки** через короткую   скакалку на двух ногах на месте | 1. **Метание** мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Л**азание** по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. **Прыжки** через короткую   скакалку на двух ногах на месте |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Зайцы и волк» | «Кролики» | «У медведя во бору» |
| 3-я часть  **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |