**СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* + - выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
		- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
		- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
		- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
		- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
		- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
		- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
		- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
		- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9расстояние 6 м),
		- владеет школой мяча.
		- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
		- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
		- выполнять повороты направо, налево, кругом.

### РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

|  |
| --- |
| ***Сентябрь*** |
| **Задачи** |
| Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, впрыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят *(физическая культура);* переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения вспортивном зале *(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. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом спятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, врассыпную. |
| **Общеразвивающие упражнения** | С мячом | С мячом | С гимнастическими палками | С гимнастическими палками |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Ходьба** по гимн.скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен.
2. **Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч
3. **Лазание** по наклонной
 | **1. Подбрасывание** мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди **2.**.**Ходьба** по гимнастическойскамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс. | 1. **Ползание** на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли)
2. **Подбрасывание** мяча вверх и ловля его.
3. **Ходьба** по гимнастической
 | ***Диагностика******Спортивный досуг******«Ловкие ребята»*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках | **3. Прыжки** на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой | скамейке на носках, в руках вверху палка4. **Спрыгивание** со скамейкина полусогнутые ноги | «Пингвины» (две команды) |
| **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «День, ночь» | «С кочки на кочку» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | Слово и движение«Дуб зеленый» | «Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажитепальцем» | «Найди свое место» Слово и движение«Дети утром в лес пошли» | «Тишина» |
| ***Октябрь*** |
| **Задачи** |
| Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручнуюумелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; 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 спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениями 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 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковомусигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общеразвивающие****упражнения** | Комплекс № 1 | Комплекс № 1 | В парах | В парах |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Прыжки** через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах
2. **Подбрасывание** мяча вверх и ловля его, после хлопка.
3. Полоса препятствий: **Ползание** на четвереньках между предметами. **Прыжки** из обруча в обруч. **Ходьба** по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен
 | 1. **Ходьба** по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны.
2. **Прыжки** через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд. 3.**Ползание** на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.
 | 1. **Отбивание** мяча одной рукой на месте.
2. **Ходьба** по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) **Прыжки** попеременно на 2-х ногах через шнур.
3. **Прыжки** через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд.
 | *Круговая тренировка:*1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс.
2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч
3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. *Игровые упражнения:*
4. «Пронеси, не урони»
5. «Кто самый меткий?».
6. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли).
7. «Мяч водящему»

***Спортивный праздник*** |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на земле» | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Вершки и корешки» СД «Осенние листочки» | «Найди и промолчи» ПГ «Кораблик» | «У кого мяч» СД «Лягушонок» | «Улитка, иголка и нитка» |
| ***Ноябрь*** |
| **Задачи** |
| Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противоходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание привыполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги *(здоровье, физическая культура);* выполняют физические упражнения из разных исходныхположений 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; участвуют в играх с элементами 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. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бегврассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. |
| **Общеразвивающие упражнения** | С обручами | С обручами | С лентами | С лентами |
| 2-я часть **Основные движения** | *Работа по подгруппам:*1. **Лазание** по гимнастической стенке разноимённым способом.
2. **Ведение** мяча по прямой.
3. **Ходьба** по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.
 | *Работа по подгруппам:* 1.**Прыжки** на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки)1. **Лазание** по гимнастической стенке разноимённым способом.
2. **Ведение** мяча: по прямой, сбоку; между предметами.
 | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд
2. **Прыжки** со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой).
3. **Лазание** по гимнастической стенке разноимённым способом
 | *Игровые упражнения:*1. «Удочка».
2. «Лягушки и цапля».
3. «Что изменилось?».
4. «Быстро передай» (в колонне).
5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).
6. «Сбей кеглю» (обручи).
7. «Летает - не летает». ***Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»***
 |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Медведь и пчелы» | «Удочка» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле» | «Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик» | «Тише едешь, дальше будешь»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 пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координациюдвижения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. |

|  |
| --- |
| Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучатьпомогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом *(физическая культура);* имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни*(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 пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу черезсторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 2 | Комплекс № 2 | Комплекс № 3 | Комплекс № 3 |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Перебрасывание** мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол.
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах
3. **Прыжки** со скамейки и

обратно на скамейку с высоты 20см | 1. **Ползание** по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
2. **Перебрасывание** мяча друг другу из-за головы
3. **Ходьба** по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно **прыжки** с зажатым между коленей мячом.
 | *Работа по подгруппам*1. **Прыжок** в длину с места.
2. **Ползание** по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно **ходьба** с мешочком на голове.
3. **Перебрасывание** мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»
 | *Круговая тренировка:*1. Лазание по гимн.стенке
2. Подбрасывание и ловля мяча двум руками
3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками.

*Игровые упражнения:*1. «Попади в корзину».
2. «Ловкая пара».
3. «Уголки».
4. «Пожарные на ученье».
5. «Мяч капитану».

***Спортивный досуг******«Зимушка-зима»*** |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с мячом» | «Ловишки парами» | «Два Мороза» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру» | «Затейники»СД «Сильный ветер» | «Пройди бесшумно» ПГ «Киселек» |

|  |
| --- |
| ***Январь*** |
| **Задачи** |
| Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях 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. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементытворчества при выполнении упражнений и в играх. |
| **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; метают вдаль, ходят по наклонной доске; 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; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; 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 приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу –поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо |
| **Общеразвивающие****упражнения** |  | Комплекс с мячами | Комплекс № 3 | Комплекс № 3 |
| 2-я часть **Основные движения** | **Зимние каникулы** | 1. **Полоса препятствий**: **Ходьба** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - **Подлезание** под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - **прыжки** на левой и правой ногах вперед.
2. **Прыжок** в длину с места,
 | *Неделя спорта:*1. «День клюшки и шайбы»
2. «День мяча»
3. «День зимних игр»
 | 1. **Метание** «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы
2. **Ходьба** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – **прыжки** на левой и правой ногах вперед.
3. **Прыжок** в длину с места,
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | перепрыгивая ров из гимнастических палок3. **Ползание** по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком наспине – обратно **ходьба** с мешочком на голов |  | перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).4. **Ползание** на четвереньках между предметами.«Снежный бой» |
| **Подвижные игры** |  | «Ловишки» (прыжки) |  |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** |  | «Сыщики» (найди предмет) |  | 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; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. 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 ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества. |
| **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, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; 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 инорм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии *(социализация, здоровье, физическая культура, 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 | Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне, |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная** | шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, всочетании с построением по диагонали. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 3 | Комплекс № 3 | Комплекс № 4 | Комплекс № 4 |
| 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** правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м.
3. **Ходьба** по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний

пролет – **прыжки** на левой и правой ногах вперед | *Работа по подгруппам* 1.**Прыжок** вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета.1. **Пролезание** в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - **Ползание** по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками.
2. **Метание** малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м
3. **Прыжки** на двух ногах за мячом.
 | 1. **Ходьба** по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - **Ходьба** на носках между кеглям.
2. **Прыжок** - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки
3. **Пролезание** под дугу, шнур правым и левым боком.
 | *Игровые упражнения:*1. «Пробеги - не задень».
2. «Проведи мяч в ворота».
3. «Доберись и подай сигнал».
4. Прыжковая эстафета
5. «Мяч от пола».
6. «Через тоннель».

***Спортивно-музыкальный досуг******«Защитники Отечества»*** |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Два мороза» | «Встречные перебежки» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Эхо»СД «Вот под елочкой зеленой» | Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев» | «Что летает» Массаж спины «Дятел» | Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего |
| ***Март*** |
| **Задачи** |
| Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; 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 в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества ивзаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях. |
| **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, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве *(физическая культура, познание);* сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать 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: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление,спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка. |
| **Общеразвивающие****упражнения** | На гимнастическойскамейке | На гимнастическойскамейке | Комплекс № 5 | Комплекс № 5 |
| 2-я часть **Основные движения** | 1. **Перебрасывание** малого мяча из правой руки в левую на месте.
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.
3. **Прыжки** на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.
4. **Прыжок** в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40

см). | *Работа по подгруппам:*1. **Перелезание** гимн. скамеек боком. **Пролезание** под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола
2. **Ходьба** по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.
3. **Перебрасывание** малого мяча из правой руки в левую в движении.
 | 1. **Прыжки** в длину с разбега, обращая внимание на приземление.

*Работа по подгруппам:*1. **Перелезание** гимн. скамеек боком. **Пролезание** под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола
2. **Ходьба** боком приставным шагом по канату
3. **Удар** мяча об пол и ловля его одной рукой.
 | *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. «Кто лучше прыгнет» (в длину).
2. «Ведение мяча» (футбол).
3. «Пробеги - не сбей».
4. «Попади в обруч».

***Спортивный праздник*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры** | «Кто быстреедо флажка?» | «Горелки» | «Караси и щука» |  |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Эхо»СД «Мы устали» | «Придумай фигуру» ПГ «Маланья» | «Стоп» | «Тишина» |
| ***Апрель*** |
| **Задачи** |
| Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |
| Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их вы- полнения *(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 культурудвижений 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** | Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперёд; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег наносках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 5 | Комплекс № 5 | В парах | В парах |
| 2-я часть**Основные** | 1. **Ходьба** по гимнастическойскамейке на носках, | *Работа по подгруппам:*1. **Бросок** мяча в кольцо 2-я | 1. **Прыжки** через короткуюскакалку на месте | *Игровые упражнения:*1. «Кто быстрее соберется?». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **движения**активно двигают кистями рук при броске | раскладывая и собирая мелкие предметы.1. **Прыжки** в длину с разбега, обращая внимание на приземление
2. **Лазание** по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.
3. **Ползание** по гимн.

скамейке на высоких четвереньках. | руками от себя.1. **Ходьба** по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия.
2. **Прыжки** в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок
 | 1. **Лазание** по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине
2. **Бросок** мяча в кольцо 2-я руками от себя.
3. **Ходьба** по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики

4. **Ходьба** боком приставным шагом по канату | 1. «Перебрось - поймай».
2. «Передал - садись». 4, «Дни недели».
3. «Рыбак и рыбаки».
4. «Мяч через сетку».
5. «Быстро разложи - быстро собери».
6. «Мышеловка».

***Спортивный досуг******«Непоседы»*** |
| **Подвижные игры** | «Пожарные на учении» | «Мы веселые ребята» | «Охотники и утки» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | ПГ«Пять маленьких братцев» | «У кого мяч?» | СД «Дуб зеленый» | «Кто летает?» |
| ***Май*** |
| **Задачи** |
| Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять мак- симальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество.Способствовать формированию эмоциональной 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 качествапри выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной *(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** | Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу –выполнить задание. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Комплекс № 7 | Комплекс № 7 | Комплекс № 8 | Комплекс № 8 |
| 2-я часть **Основные движения** | **Диагностика** | *Работа по подгруппам:*1. **Прыжки** через короткую скакалку на месте
2. **Метание** мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).

***Спортивно-музыкальный праздник******«День Победы»*** | 1. **Кружение** парами, держась за руки.
2. **Прыжки** через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)
3. **Метание** мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).
4. **Лазание** по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с

мешочком на спине | *Игровые упражнения:*1. «Пронеси – не урони»
2. «Подбей волан» (футбол).
3. «Кто дальше забросит волан».
4. «Пингвины».
5. «Пробеги - не сбей».
6. Волейбол с большим мячом.
7. «Мишень - корзинка».
 |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Выбивалы» | «Мяч – капитану» |
| 3-я часть**Малоподвижные игры** | «Эхо» | «Запрещенное движение» | «Стоп» | «Возьми флажок» |