муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 439 комбинированного вида»

МАДОУ д/с № 439

Принято Утверждаю

на педагогическом совете №\_\_\_\_\_ заведующий МАДОУ д/с № 439

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. М. Волченко

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

ПРОГРАММА

по физической культуре для детей 3 – 7 лет

«Хочу быть здоровым»

(4 года обучения)

Составитель программы:

В. П. Безгачева

инструктор по ФК

Новосибирск 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ………………………………………………..……3

1.1. Пояснительная записка …………………………………….…………3

1.2. Принципы формирования Программы…………….…...………….…4

1.3 Планируемые результаты освоения Программы…………….……….5

2. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**РАЗДЕЛ…………………………..……...…….8

2.1 Описание образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие ……………………………………………………………..8

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы ………………………………………………………….9

2.3 Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей (Приложение № 1)………………………………………….….11

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы…………13

2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников (Приложение № 2)……………………………..…..14

2.6 Комплексно-тематическое планирование ННОД по физической культуре по возрастам (Приложение № 3)…………..…………………………16

3. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ…………………………………….18**

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (Приложение № 4)…………………………..18

3.2 Расписание занятий на холодный и теплый период (Приложение № 5)…………………………………………………………………………....19

3.3 План традиционных праздников и мероприятий (Приложение № 6)…………………………………………………………………………....19

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ  ……………………………….….....20

4.1 Краткая презентация Программы ………………………………..….20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ………..……………23

ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………..….25

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа, по физической культуре для детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной Программой дошкольного образования МАДОУ д/с №439 и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.), а также, в соответствии с требованиями СанПиН (15.05.2013г. № 19342).

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной (овладение основными движениями);

- музыкальной (музыкально-ритмические движения);

- продуктивной (проектная деятельность, праздники, развлечения);

- коммуникативной (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);

- игровой (игры с правилами и другие виды игр).

**Цель Программы:**гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи Программы:**

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 4 года обучения.

**1.2 Принципы формирования Программы**

**В основе Программы заложены следующие принципы:**

* Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным требованиям возрастной психофизиологии детей и может быть успешно реализовано в практике дошкольного образования);
* **«Не навреди!»**- все применяемые методы, приемы, используемые средства обоснованы, проверены на практике, не наносят вреда здоровью.
* **Непрерывность и преемственность –** работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
* **Комплексный, междисциплинарный подход**– единство в действиях педагогов, психолога и врачей.
* Предполагает **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми**. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

**Принципы ДОУ:**

* **Принцип дифференциации и индивидуализации** заключается в создании условий для воспитания и развития каждого ребёнка с учётом индивидуальных особенностей его развития.
* **Принцип системности** прослеживается при построении содержания образования и представляет собой целостную систему, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, на основе комплексно-тематического построения образовательного процесса.
* В соответствии с Концепцией дошкольного воспитания отношения педагогов и детей строятся на основе личностно-ориентированной модели общения, в атмосфере эмоционального благополучия и комфорта, как для детей, так и для взрослых, работающих с детьми. В детском саду обеспечивается коррекция физического и психического развития каждого воспитанника. Для выявления динамики физического развития детей в детском саду проводится диагностика уровня сформированности физических качеств детей на начало и на конец года: «На старт!», которая проводится в сентябре и в мае.
  1. **Планируемые результаты освоения Программы**

 **Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.**

* Стремится  проявлять  самостоятельность  в    бытовом и игровом поведении.
* Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях.
* Появляются игры, в которых ребенок  воспроизводит   действия взрослого.
* Проявляет интерес к  сверстникам;  наблюдает  за  их    действиями и подражает им.
* У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей Программы.**

* У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

- ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие;

- строиться в колонну по одному;

- выполнять прыжки на двух ногах;

- ползать на четвереньках, влезать на наклонную лесенку;

- сохранять устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги;

- пролезать в обруч, не касаясь руками пола;

- прокатывать мяч в прямом направлении, энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу, прокатывать мяч между предметами, бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;

- соблюдать правила игры.

**К концу года дети 4-5 лет могут:**

**-** выполнять команды «вперёд, назад, вверх, вниз», строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры;

- знают о пользе закаливания и проявляют интерес   
к выполнению закаливающих процедур;

- прыгать на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия;

- перебрасывают мяч;

- могут выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;

- соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры;

- ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами;

- самостоятельно выполнять дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой;

- проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям;

- передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях;

- проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; считаются с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры;

- прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре;

- лазать по гимнастической стенке;

- метать предметы правой и левой рукой;

- самостоятельно считать до 5 (прыжков через предмет).

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

**-** владеть основными видами движений;

- ходить и бегать по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу;

- ходить по гимнастической скамейке;

- ходить и бегать по кругу, перестраиваться в колонну, в 3 колонны;

- ползать,

- прыгать на двух ногах через препятствия, через скакалку, в длину с разбега;

- бросать, метать мяч в вертикальную цель;

- пролезать в обруч, через три обруча, перелезать с преодолением препятствия, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;

- проявлять активность в подвижных играх;

- самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполнть закаливающие и гигиенические процедуры (знать предметы санитарии и гигиены), аккуратно одеваться, следить за осанкой при ходьбе;

- соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице;

- проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр;

- считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

- Владеть основными движениями;

- ходить и бегать в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук;

- сохранять равновесие и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре ;

- ходить по скамейке прямо с мешочком на голове;

- ползать, пролезать через обручи, перелезать через препятствия, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;

- прыгать на 2х ногах через препятствие;

- бросать, метать мяч в цель, в даль;

- самостоятельно и при небольшой помощи выполнять гигиенические и закаливающие процедуры;

- проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;

- выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку;

- самостоятельно выполнять дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой;

- соблюдать технику безопасности при выполнении основных видов движений;

- проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям;

- передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру;

- знать о пользе закаливания и проявлять интерес   
к выполнению закаливающих процедур;

- соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Описание образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие**

Содержание данной Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Конкретное содержание образовательной области зависит от возраста детей.

Программа предусматривает не просто проведение занятий по здоровьесберегающим технологиям, а создает единый процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получает представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

В ходе непрерывной непосредственно образовательной деятельности (ННОД), наблюдения, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог рассматривает проблемы культуры здорового образа жизни человека, правил безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровом образе жизни.

В практику работы нашего детского сада внедряется проектная деятельность по здоровью и физическому здоровью детей, а также организуется свободная двигательная деятельность детей во время прогулки.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей строится на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, потребность в двигательной деятельности.

**2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

 Методы физического развития:

1)    Наглядный

**-**наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, бубен, погремушка);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

2) Словесный

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

3) Практический

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой, двигательная деятельность в течение дня;

- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода, гигиена тела и одежды);

- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития:

- физкультурные занятия;

- закаливающие процедуры;

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры;

- корригирующая гимнастика;

- физкультминутки;

- гимнастика пробуждения;

- физкультурные упражнения на прогулке;

- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;

- кружки, секции;

- музыкальные занятия;

- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Способы физического развития:

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные  
на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни  
и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

          Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований   СанПиНов, организацию здоровьесберегающей  среды.

          Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия  и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

          Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

          Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и инетерсов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

*Виды здоровьесберегающих технологий:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).

2.  Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж).

3.  Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика).

**2.3 Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей**

Содержание коррекционной работы выстроено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и направлено на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья:

* в освоении основной программы дошкольного образования;
* на коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся;
* их социальную адаптацию.

     В документах, положенных в основу коррекционной работы, понятие *«*д**ети с ограниченными возможностями** здоровья» (в дальнейшем ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обусловливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Дети с ОВЗ включены в группы общеразвивающей направленности, а физическое воспитание строится на основе диагностики их особенностей здоровья.  
      **По классификации, предложенной В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым, к основным категориям аномальных детей относятся:**

1. Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
2. Дети с нарушением зрения (слепые, слабовидящие);
3. Дети с нарушением речи (логопаты);
4. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата;
5. Дети с умственной отсталостью;
6. Дети с задержкой психического развития;
7. Дети с нарушением поведения и общения;
8. Дети с комплексными нарушениями психофизического развития, с так называемыми сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью).

     В зависимости от характера нарушения одни дефекты могут полностью преодолеваться в процессе развития, обучения и воспитания ребенка,  другие лишь сглаживаться, а некоторые только компенсироваться.

Таким образом, коррекционная работа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении  Программы.

Общая **цель**коррекционной работы – содействие развитию ребенка, создание условий для реализации его внутреннего потенциала, помощь в преодолении и компенсации отклонений, мешающих его развитию.

Коррекционная работа реализуется поэтапно, в течение учебного года. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

* **Этап сбора и анализа информации** (информационно-аналитическая деятельность), **период реализации:** сентябрь - октябрь.

Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития детей, определения специфики и их образовательных потребностей; оценка образовательной среды с целью соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.

* **Этап планирования, организации, координации** (организационно-исполнительская деятельность), **период реализации:** октябрь- декабрь. Результатом работы является организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ при созданных (вариативных) условиях обучения, воспитания, развития, социализации  рассматриваемой категории детей.
* **Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды**(контрольно-диагностическая деятельность). **Период реализации:** январь, май.

Результатом является констатация соответствия созданных условий и коррекционно-развивающей работы образовательным потребностям ребёнка.

* **Этап регуляции и корректировки** (регулятивно-корректировочная деятельность). **Период реализации:** февраль - апрель.

Результатом является внесение необходимых изменений в образовательный процесс и процесс сопровождения детей с ОВЗ, корректировка условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

Приложение № 1.

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – педагоги и родители должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

**Способы поддержки инициативы детей:**

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

**Направления поддержки детской инициативы:**

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

**2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Работая инструктором по физической культуре, я ежегодно составляю план работы с родителями, с учётом индивидуальных особенностей семей каждой возрастной группы. К таким особенностям можно отнести следующие положения:

- группа здоровья ребёнка (особенности заболеваний),

- приоритеты родителей в воспитании детей,

- полная семья или нет (для составления плана совместных спортивных праздников и развлечений),

- принадлежность к  той или иной национальности (для составления плана совместных спортивных праздников и развлечений).

**Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи** является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

**Приоритетными задачами в работе с семьёй** выделяю:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,

- приобщение родителей  к  участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему как к уникальной личности.

Как инструктор по физической культуре для достижения положительного результата, в своей работе я сочетаю **разные формы работы с семьёй**, такие как:

1. *Открытые физкультурные занятия для родителей* – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2.*Физкультурные праздники* – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. *День открытых дверей в спортивном зале* —  помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. *Беседы — индивидуальные и групповые* — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. *Консультации.* Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. *Разработка и оформление стендовой информации* – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. *Родительское собрание* – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. *Анкетирование* – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

Приложение № 2.

**2.6 Комплексно-тематическое планирование ННОД по физической культуре по возрастам**

**Планирование ННОД по физической культуре дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:**

* продолжение работы по укреплению и охране здоровья детей, создание условий для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитание гигие­нических навыков;
* совершенствование пространственной ориентировки детей;
* поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях;
* способствование формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Планирование ННОД по физической культуре дошкольников средней группы отвечает следующим программным требованиям:**

* продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигие­нических навыков;
* совершенствовать пространственную ориентировку детей;

поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

* способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Планирование ННОД по физической культуре дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:**

* продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигие­нических навыков;
* совершенствовать пространственную ориентировку детей;
* поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
* способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Планирование ННОД по физической культуре дошкольников подготовительной к школе группы отвечает следующим программным требованиям:**

* продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигие­нических навыков;
* совершенствовать пространственную ориентировку детей;

поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

* способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Приложение № 3.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Спортивный зал ДОУ для проведения практических занятий с воспитанниками, а также обеспечения разнообразной двигательной активности обеспечен средствами обучения и воспитания:

-         игровым и учебным оборудованием (игры, игрушки, учебные пособия);

-         спортивным оборудованием и инвентарем (детские тренажеры, мячи, гимнастические маты и др.);

-         музыкальными инструментами (музыкальный центр, колокольчики и др.);

-         учебно-наглядными пособиями (тематические книги, плакаты, картинки);

-         компьютерным оборудованием, оснащенным доступом к информационно-телекоммуникационным сетям (ноутбук);

-         аппаратно-программные и аудиовизуальные средства (цифровые образовательные ресурсы, записанные на диски, флэш-карты по направлению - физическая культура);

-         печатными и иными материальными объектами, необходимыми для организации образовательной деятельности с воспитанниками (книги, энциклопедии, релаксационное оборудование и др.).

         Игровой материал для возрастных групп подбирается с учетом поэтапного добавления игрового материала для нового типа игры и усложнения игрового материала для уже освоенного типа.

Средства обучения и воспитания соответствуют принципу необходимости и достаточности для организации образовательной работы,  методического оснащения воспитательного и образовательного процесса, а также обеспечения разнообразной двигательной активности детей дошкольного возраста.

Для управления образовательным процессом и расширения возможности информирования социума в дошкольном учреждении созданы собственные информационные ресурсы: сайт, электронная почта.

Приложение № 4.

**3.2 Расписание занятий на холодный и теплый период**

Режим работы МАДОУ д/с № 439:

- пятидневная рабочая неделя;

- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00);

- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13 и в соответствии с климатическими условиями Сибирского региона.

Приложение № 5.

**3.3 План традиционных праздников и мероприятий**

Приложение № 6

**4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**4.1 Краткая презентация Программы**

Рабочая Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС, на основе образовательной Программы ДОУ и в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Рабочая Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

**Цель Программы:**гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи Программы:**

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 4 года обучения.

**В основе Программы заложены следующие принципы:**

* Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным требованиям возрастной психофизиологии детей и может быть успешно реализовано в практике дошкольного образования);
* **«Не навреди!»**- все применяемые методы, приемы, используемые средства обоснованы, проверены на практике, не наносят вреда здоровью.
* **Непрерывность и преемственность –** работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
* **Комплексный, междисциплинарный подход**– единство в действиях педагогов, психолога и врачей.
* Предполагает **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми**. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

**Принципы ДОУ:**

* **Принцип дифференциации и индивидуализации** заключается в создании условий для воспитания и развития каждого ребёнка с учётом индивидуальных особенностей его развития.
* **Принцип системности** прослеживается при построении содержания образования и представляет собой целостную систему, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, на основе комплексно-тематического построения образовательного процесса.
* В соответствии с Концепцией дошкольного воспитания отношения педагогов и детей строятся на основе личностно-ориентированной модели общения, в атмосфере эмоционального благополучия и комфорта, как для детей, так и для взрослых, работающих с детьми. В детском саду обеспечивается коррекция физического и психического развития каждого воспитанника. Для выявления динамики физического развития детей в детском саду проводится диагностика уровня сформированности физических качеств детей на начало и на конец года: «На старт!», которая проводится в сентябре и в мае.

**Формы, способы, методы и средства реализации Программы:**

 Методы физического развития:

1)  Наглядный;

2) Словесный;

3) Практический.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой, двигательная деятельность в течение дня;

- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода, гигиена тела и одежды);

- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития:

- физкультурные занятия;

- закаливающие процедуры;

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры;

- корригирующая гимнастика;

- физкультминутки;

- гимнастика пробуждения;

- физкультурные упражнения на прогулке;

- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;

- кружки, секции;

- музыкальные занятия;

- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Способы физического развития: Здоровьесберегающие технологии.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.

4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.

6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.

7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.

8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.

9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.

10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.

11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.

12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.

13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.

18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.

20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.

21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с

22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.

23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.

26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

27. azbuka-igr.ru

28. www.maam.ru

29. [СЕКРЕТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ](https://guleon.wordpress.com/) - Сайт инструктора по физкультуре в ДОУ

30. Сомкова О. Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду». М., 2013

31. Трубайчук Л.В.  Интеграция как средство организации образовательного процесса. М., 2013.

32. Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 6 (38)/2013.

Приложение № 1.

**Карта диагностики физического развития детей с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. ребенка | Дата рождения | Возраст | Диагноз | | Ходьба и бег | | Прыжки | | Метание, бросание | | Ползание, лазание | | Равновесие | | Уровень развития | |
| нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Карта диагностики физического развития детей с ОВЗ от 3 до 4 лет**

***Ходьба и бег:***

1. Построение в колонну, в шеренгу.
2. Ходьба и бег с перекрестной координацией движения рук и ног.

***Прыжки:***

1. Отталкивание двумя ногами с продвижением вперед.
2. Прыжок с высоты (правильное приземление)

***Метание:***

1. Метание мешков, мячей (d =15-20см)
2. Отталкивание мяча при катании
3. Ловля мяча двумя руками

***Ползание, лазание:***

1. Ползание по наклонной поверхности (правильный хват)

***Равновесие:***

1. Сохранение правильной осанки при ОВД

***Уровень развития:***

***условные обозначения:***

Выполняет: +

Не выполняет: -

5 «+» - 1 уровень

4 «+» - 2 уровень

2,5 «+» - 3 уровень

1 «+» - 4 уровень

**Карта диагностики физического развития детей с ОВЗ от 4 до 5 лет**

***Ходьба и бег:***

1. Построение в колонну, в шеренгу.
2. Ходьба и бег с согласованным движением рук и ног.
3. Переход от бега к ходьбе, соблюдая дистанцию и наоборот.

***Прыжки:***

1. Отталкивание двумя ногами с продвижением вперед.
2. Прыжок с высоты (правильное приземление).
3. Прыжок в длину с места (сочетать отталкивание со взмахом рук)

***Метание. Бросание:***

1. Бросок и ловля мяча (не прижимая к груди)
2. Отбивание мяча о землю (правой и левой рукой)

***Ползание, лазание:***

1. Пролезание под воротики
2. Лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом.

***Равновесие:***

1. Сохранение правильной осанки при ОВД

***Уровень развития:***

***условные обозначения:***

Выполняет: +

Не выполняет: -

5 «+» - 1 уровень

4 «+» - 2 уровень

2,5 «+» - 3 уровень

1 «+» - 4 уровень

**Карта диагностики физического развития детей с ОВЗ от 5 до 6 лет**

***Ходьба и бег:***

1. Построение в колонну, в шеренгу.
2. Ходьба и бег с согласованным движением рук и ног (энергичное отталкивание от опоры).
3. Ходьба и бег с заданием.

***Прыжки:***

1. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.
2. Прыжок в длину с места (сочетать отталкивание со взмахом рук).
3. Прыжок с высоты (правильное приземление).

***Метание. Бросание:***

1. Метание вдаль правой и левой рукой (сочитать замах с броском)
2. Подбрасывание и ловля мяча.

***Ползание, лазание:***

1. Лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, не пропуская перекладин.

***Равновесие:***

1. Сохранение правильной осанки при ОВД

***Уровень развития:***

***условные обозначения***

Выполняет: +

Не выполняет: -

5 «+» - 1 уровень

4 «+» - 2 уровень

2,5 «+» - 3 уровень

1 «+» - 4 уровень

**Карта диагностики физического развития детей с ОВЗ от 6 до 7 лет**

***Ходьба и бег:***

1. Построение в колонну, в шеренгу.
2. Равнение в колонне, шеренге.
3. Ходьба и бег с соблюдением заданного темпа.
4. Ходьба и бег по кругу с переменой направления.

***Прыжки.***

1. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.
2. Прыжок в длину с места (сочетать отталкивание со взмахом рук).
3. Прыжок с высоты (правильное приземление).
4. Прыжки с прямого разбега в высоту.

***Метание. Бросание:***

1. Метание вдаль правой и левой рукой (активное движение кисти при броске)
2. Подбрасывание и ловля мяча в движении.

***Ползание, лазание:***

1. Лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, не пропуская перекладин.

***Равновесие:***

1. Сохранение правильной осанки при ОВД

***Уровень развития:***

***условные обозначения:***

Выполняет: +

Не выполняет: -

5 «+» - 1 уровень

4 «+» - 2 уровень

2,5 «+» - 3 уровень

1 «+» - 4 уровень.

Приложение № 2

**Годовой план работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Форма проведения** | **Содержание** | **Группы** |
| **СЕНТЯБРЬ** | 1. Анкетирование | "Здоровье вашего малыша" | Все группы |
| 2. Педагогические беседы с родителями. Беседы на волнующие темы для родителей | **Цель:** оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам. | Все группы |
| 3. Печатные консультации | "Как правильно общаться с ребенком";  "Закаливание дошкольников". | Все группы |
| 4. Размещение информации для родителей на стенде. | | |
| **ОКТЯБРЬ** | 1. Общее родительское собрание – | «Оздоровительные мероприятия, их эффективность» | Младшие группы |
| 2. Размещение в родительском уголке | "Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей" | Все группы |
| 3. Печатные консультации | «Закаливание организма - это важно»  «Следим за осанкой с детства» | Все группы |
| 4. Размещение информации для родителей на стенде. | | |
| **НОЯБРЬ** | 1. Конкурс рисунков и газет | "В здоровом теле здоровый дух" | Все группы |
| 2. Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **ДЕКАБРЬ** | 1. Анкетирование | "Нравится ли вашему ребенку заниматься спортом" | Старшие и подготовительные группы |
| 2. Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **ЯНВАРЬ** | 1. Размещение в родительском уголке | "Рекомендации родителям по организации питания детей, при занятии спортом" | Все группы |
| 2. Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1. Выпуск буклета | "Чтобы помнили… " | Подготовительные группы |
| 2. Педагогические беседы с родителями. Беседы на волнующие темы для родителей | **Цель:** оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам. | Все группы |
| 3. Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **МАРТ** | 1 Выставки,  оформление фотовыставки | «Наши спортивные развлечения в ДОУ»  «Папа, мама, я – спортивная семья!» | Все группы |
| 2 Развлечение для родителей и детей | "Папа, мама, я – спортивная семья!»" | Подготовительные к школе группы |
| 3 Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **АПРЕЛЬ** | 1. Выпуск буклета | «Играем вместе» | Все группы |
| 2. Печатные консультации | "Игры на природе" | Все группы |
| 3. Размещение информации для родителей на стенде | | |
| **МАЙ** | 1. Общее родительское собрание | «- Что мы сумели сделать с вами за год».  «- О наших планах на лето». | Старшие и подготовительные группы  Все группы |
| 2. Выпуск буклета для родителей. Рекомендации для родителей | «Интересный досуг летом» | Все группы |

Приложение № 3.

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"  2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. | 1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см.  2.Катание мячей друг другу (расст. 1 м.) | | 1.Прыжки на двух ногах на месте.  2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см). | | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом. |
| **Подвижные игры** | "Бегите ко мне" | "Догони мяч" | | "Догони мяч" | | "Найди свой домик" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши" | Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку" Упражнение «ладошки». | | Ходьба стайкой за воспитателем.  Упражнение «ладошки». | | Игра м/п "Найди курочку"  Упражнение «ладошки». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).  2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки" | 1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.  2.Катание мячей в прямом направлении. | | 1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.  2. Ходьба по ребристой доске. | | 1.Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст.1,5 м)  2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени. |
| **Подвижные игры** | "Поезд" | "Наседка и цыплята" | | "Бегите к флажку" | | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Угадай, кто кричит?"  Упражнение «погончики» | Игра м/п "Найди курочку"  Упражнение «погончики» | | Игра м/п "Угадай, чей голосок?"  Упражнение «погончики» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «погончики» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоким подниманием коленей. Перестроение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С флажками | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).  2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1. Прыжки в обруч и из обруча.  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними). | | 1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м).  2.Ползание на четвереньках, переползая через препятствия. | | Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках.  2.Ходьба и бег между двумя линиями. |
| **Подвижные игры** | "Найди свой домик" | "Трамвай" | | "Наседка и цыплята" | | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «насос» («накачивание шины») | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | Игра м/п "Найди курочку"  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «насос» («накачивание шины») |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат.  2.Катание мячей в прямом направлении. | | Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м).  2.Подлезание под дугу (высота 50см). | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "Поезд" | | "Воробышки и кот" | | "Птички и птенчики" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п"Снежинки"  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С кубиками | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).  2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика). | | 1.Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м.  2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | | 1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Кролики" | "Трамвай" | | "Лягушки" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «обними плечи» | Игра м/п "Найди собачку".  Упражнение «обними плечи» | | Игра м/п "Угадай, кто кричит".  Упражнение «обними плечи» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «обними плечи» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С кубиками | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба, перешагивая через шнуры.  2.Прыжки из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (выс.15см).  2.Прокатывание мячей в прямом направлении. | | 1. Бросанием мяча через шнур двумя руками.  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | | 1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по доске. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Птички в гнёздышках" | | "Воробышки и кот" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «большой маятник» | Игра м/п "Угадай, кто кричит".  Упражнение «большой маятник» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «большой маятник» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «большой маятник» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С мячом | | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь врерёд. | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см).  2.Прокатывание мяча между предметами. | | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  2.Ползание по доске. | | 1. Влезание на наклонную лестницу.  2.Ходьба с перешагиванием через бруски. |
| **Подвижные игры** | "Кролики" | "Поезд" | | "Поймай комара" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Найди кролика"  Упражнение «повороты головы» | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «повороты головы» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «повороты головы» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «повороты головы» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С ленточками | | С ленточками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке (высота 25 см).  2.Прыжки в длину с места | 1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см).  2.Бросание мяча о пол двумя руками. | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его руками.  2.Ползание по доске. | | 1.Влезание на наклонную лесенку.  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "По ровненькой дорожке" | | "Лягушки" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где цыплёнок?"  Упражнение «ушки» | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «ушки» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «ушки» | | Игра м/п "Кто ушёл"  Упражнение «ушки» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезают на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С палкой | | С палкой |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке (высота 30 см).  2.Перепрыгивание через шнуры . | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см).  2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. | | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по скамейке. | | 1. Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Поезд" | | "Воробышки и кот" | | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где спрятался мышонок?"  Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «перекаты» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «шаги» | | Игра м/п "Съедобное - не съедобное" |

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями  (ширина – 10см). | | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подв. игры** | «Найди себе пару» | | | «Пробеги тихо» | | «Огуречик, огуречик» | | «Подарки» |
| **Мп.игры** | «Гуси идут купаться».  Упражнение «ладошки». | | | «Карлики и великаны»  Упражнение «ладошки». | | «Повторяй за мной».  Упражнение «ладошки». | | «Пойдём в гости»  Упражнение «ладошки». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).  3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (3 м) | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу»  Упражнение «погончики» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках  Упражнение «погончики» | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано»  Упражнение «погончики» | «Альпинисты».  Ходьба вверх и вниз  («в гору и с горы»)  Упражнение «погончики» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | С султанчиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке  с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке  с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».  Ходьбой  Упражнение «насос» («накачивание шины») | «Чудо-остров».  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | «Найди и промолчи»  Упражнение «насос» («накачивание шины») | «Прогулка в лес».  Упражнение «насос» («накачивание шины») | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | С малым мячом | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков  (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.  3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | | «Поезд» | | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | «Тише, мыши…».  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | «Прогулка в лес».  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | «Не боюсь»  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2.Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».  Упражнение «обними плечи» | | «Зимушка-зима».  Упражнение «обними плечи» | | «Путешествие по реке». Упражнение «обними плечи» | | «Где спрятано?», «Кто назвал?»  Упражнение «обними плечи» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | | С гантелями | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры  (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота  25см).  4. Прыжки на правой  и левой ноге до кубика (2м) | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | | «Перелёт птиц» | | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»  Упражнение «большой маятник» | «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному  Упражнение «большой маятник» | | | «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад  Упражнение «большой маятник» | | «Найди и промолчи»  Упражнение «большой маятник» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | | | С флажками | | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Перебрасывание  мешочков через шнур.  3.Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами. | | | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Прыжки на двух ногах через шнуры | | 1.Перешагивание через набивные мячи.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  3. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | | | «Охотники и зайцы» | | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре»  Упражнение «повороты головы» | «Эхо»  Упражнение «повороты головы» | | | «Найди зайца»  Упражнение «повороты головы» | | «Возьми флажок»  Упражнение «повороты головы» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | | | |
| **ОРУ** | | Без предметов | | С мячом | | С косичкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | | 1. Метание мешочков  на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | | «Совушка» | | «Воробышки и автомобиль» | | «Птички и кошки» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | | «Журавли летят».  Упражнение «ушки» | | «Стоп»  Упражнение «ушки» | | «Угадай по голосу»  Упражнение «ушки» | | «Весёлые лягушата».  Упражнение «ушки» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | | С гимнастической  палкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча двумя руками  снизу в шеренгах  (2–3 м).  3. Метание правой  и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков.  3. Прыжки через скакалку.  4. Подвижная игра «Удочка» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | | «Подарки» | | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу»  Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) | «Колпачок и палочка»  Упражнение «перекаты» | | «Ворота»  Упражнение «шаги» | | «Найти Мишу» |

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | | | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | | *Игровые задания*.  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | | "Фигуры" | | | "Удочка" | | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?"  Упражнение «ладошки». | | Игра малой подвижности "Найди и промолчи"  Упражнение «ладошки». | | | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «ладошки». | | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук  Упражнение «ладошки». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | | С малым мячом | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | *Игровые задания.*  1. «Попади в корзину»  2. «Проползи – не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по дорожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | | "Удочка" | | "Гуси,гуси..." | | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи"  Упражнение «погончики» | | Малоподвижная игра  "Эхо"  Упражнение «погончики» | | Малоподвижная игра "Летает- не летает"  Упражнение «погончики» | | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «погончики» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | | | | |
| **ОРУ** | С гимн.палками | | С гимн.палками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча дву­ мя руками снизу; из-за голо­ вы.  4. Ходьба на носках, руки  за голову, между набивными мячами | | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Ведение мяча с продвижением вперёд  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив­ ной мяч.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с опорой  на предплечье и колени | | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) | | *Игровые задания:*  **1.** «Брось и поймай».  2. «Высоко и далеко».  3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" | | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижнач игра "Угадай по голосу"  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | Малоподвижнач игра "Съедобное-не съедобное"  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «насос» («накачивание шины») | | Малоподвижная игра "У кого мяч?"  Упражнение «насос» («накачивание шины») |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С флажками | | С флажками | | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | | | *Игровые задания:*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | | "Не оставайся на полу" | | "Охотники и зайцы" | | | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру"  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | Малоподвижная игра "У кого мяч?"  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | Малоподвижная игра "Летает-не летает"  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  2.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.  4. Пролезание в обруч боком.  5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | | | *Игровые задания*:  1.Волейбол через сетку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.  4. "Точный бросок"  5. "Мой весёлый звонкий мяч" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | "Хитрая лиса" | | | "Мышеловка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Найди и промолчи"  Упражнение «обними плечи» | Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"  Упражнение «обними плечи» | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"  Упражнение «обними плечи» | | | Ходьба в колонне по одному  Упражнение «обними плечи» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | | С обручем | | Без предметов | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).  3. Прыжки на двух ногах через косички.  4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  5. Прыжки в длину с места. | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | | | *Игровые задания:*  1. Проползи - не урони.  2.Ползание на четвереньках между кеглями.  3. "Прыгни и присядь"  4. "Догони мяч".  5. "Мяч через обруч" |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | | "Поймай палку" | | "Бег по расчёту" | | | "Не оставайся на полу" |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).  Упражнение «большой маятник» | | Малоподвижная игра "Сделай фигуру"  Упражнение «большой маятник» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «большой маятник» | | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «большой маятник» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С обручем | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.  2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | *Игровые задания*:  1. "Кто выше прыгнет"  2. "Кто точно бросит"  3. "Не урони мешочек"  4. "Перетяни к себе"  5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?"  Упражнение «повороты головы» | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «повороты головы» | | Малоподвижная игра "Угадай по голосу"  Упражнение «повороты головы» | | Ходьба в колонне по одному.  Упражнение «повороты головы» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | | С малым мячом | | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине.  2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд.  2.Прокатывание обруча друг другу.  3.Пролезание в обруч.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  5. Метание мешочков в вертикальную цель.  6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | | *Игровые*: *задания:*  1. "Сбей кеглю"  2. "Пробеги - не задень  3."Догони обруч"  4. "Догони мяч"  5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | | "Удочка" | | | "Горелки" | | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру"  Упражнение «ушки» | | Малоподвижная игра "Кто ушёл?"  Упражнение «ушки» | | | Малоподвижная игра "Стоп"  Упражнение «ушки» | | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"  Упражнение «ушки» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | |
| **Этапы**  **занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | | Без предметов | | С флажками | С флажками |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.  2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | | | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  3. Подлезание под дугу.  4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.  4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | 1.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.  2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.  3.Забрасывание мяча в корзину.  4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. |
| **Подв.**  **игра** | "Караси и щука" | | | "Третий лишний" | | "Удочка" | "Совушка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Что изменилось"  Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) | | | Малоподвижная игра "Эхо"  Упражнение «перекаты» | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук  Упражнение «шаги» | Ходьба в колонне по одному. |

**комплексно-тематическое планирование ННОД по физиЧеской культуре В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне с высоким подниманием колен. | | | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | | Без предметов | | С палками | | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Прыжки с места на мат.  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | | 1.Прыжки с поворотом «кругом» .  2. Метание в горизонтальную цель.  3Пролезание в обруч, под шнур  4. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове | | 1. Лазание по гимнастической стенке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием.  3. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками  2.Ходьба по наклонной доске.  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую |
| **Подв.игры** | «Совушка» | | «Перемени предмет» | | «Ловишка, бери ленту» | | | «Горелки» |
| **Мп игры** | «Найди и промолчи».  Упражнение «ладошки». | | «Дует, дует ветерок»  Упражнение «ладошки». | | Дыхательные упражнения  Упражнение «ладошки». | | | «Подойди не слышно»  Упражнение «ладошки». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | | С султанчиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней  3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног  3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4.Лазание по гимн стенке  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | | 1.Ходьба по узкой скамейке  2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное»  Упражнение «погончики» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения  Упражнение «погончики» | «Найди и промолчи»  Упражнение «погончики» | | «Летает-не летает».  Упражнение «погончики» | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат,  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»  ног мячами ежиками  Упражнение «насос» («накачивание шины») | «Затейники»  Упражнение «насос» («накачивание шины») | «Найди, где спрятано»  Упражнение «насос» («накачивание шины») | «Две ладошки».  (музыкальная)  Упражнение «насос» («накачивание шины») |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С обручами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание в цель  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | | «Пожарные на ученьях» | | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры».  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | «Тише-едешь, дальше-будешь».  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | «Найди ипромолчи»  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | | «Подарки»  Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки в длину с места  3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой)  4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)  4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Перебрасывание мяча снизу друг другу  5. Кружение парами | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подв. игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | | | «Мы веселые ребята» |
| **МП игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками  Упражнение «обними плечи» | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения  Упражнение «обними плечи» | «Затейники»  Упражнение «обними плечи» | | | «Две ладошки»  Упражнение «обними плечи» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками парами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом  2. Прыжки в длину с разбега  3. Отбивание мяча правой и левой руой  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног  4. Прыжки в высоту | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней  5. Перебрасывание набивных мячей | | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | | «Не оставайся на полу» | | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук  Упражнение «большой маятник» | «Найди и промолчи»  Упражнение «большой маятник» | | «Море волнуется»  Упражнение «большой маятник» | | «Стоп»  Упражнение «большой маятник» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С обручем | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему»  Упражнение «повороты головы» | «Море волнуется»  Упражнение «повороты головы» | | «Подойди не слышно»  Упражнение «повороты головы» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук  Упражнение «повороты головы» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп»  Упражнение «ушки» | «Найди и промолчи»  Упражнение «ушки» | | «Парашют»  Упражнение «ушки» | «Кто ушел»  Упражнение «ушки» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития физических качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на одной ноге через скакалку | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи»  Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) | «Море волнуется»  Упражнение «перекаты» | | «Релаксация» «В лесу»  Упражнение «шаги» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

Приложение № 4.

**Описание материально-технического обеспечения Программы. (Паспорт спортивного зала МАДОУ д/с № 439)**

**I. Технические характеристики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Характеристика параметров** |
| Общая площадь (кв. м) | 125,4 кв.м. |
| Освещение естественное | 7 окон |
| Освещение искусственное | лампы дневного света с защитой |
| Уровень освещенности | норма |
| Наличие системы пожарной безопасности | имеется |
| Наличие системы отопления | имеется |
| Возможность проветривания помещения | имеется |
| Поверхность пола (удобная для обработки) | 1 половина зала – ковровое покрытие;  2 половина зала – линолеум. |

**Документация:**

1. Паспорт физкультурного зала.
2. Акт-разрешение на проведение ННОД по физической культуре и спорту.
3. Приказ о проведении экспертизы в целях обеспечения безопасности при проведении физкультурных занятий и спортивно-оздоровительной работы с детьми в зале.
4. Правила безопасности при организации и проведения занятий по физической культуре.
5. Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре.
6. Пожаробезопасность.
7. Алгоритм действий в условиях чрезвычайных ситуаций при угрозе или осуществлении террористического акта.

**Оборудование физкультурного зала:**

- шведская стенка состоит из 4-х пролетов

- дорожки для равновесия – 3 шт.

- полоса препятствий

- лестницы – стремянки – 2 шт.

- дуги для подлезания – 4 шт.

- щиты-мишени – 4 шт.

- дорожки для профилактики плоскостопия

- приставные доски – 2 шт.

- обручи большие – 20 шт.

- обручи малые – 30 шт.

- мячи резиновые – d =15cм – 35 шт.

- мячи волейбольные – 20 шт.

- мячи массажные – 35 шт.

- мячи набивные (вес 0.5 кг) – 10 шт.

- скакалки – 20 шт.

- шнуры разной длины

- гантели – 30 пар

- маты спортивные – 3 шт.

- батут – 3 шт.

- скамейки разной высоты – 6 шт.

- куб большой 40 см – 3 шт

- куб 15 см - 12 шт

- куб 20см – 5 шт

- тренажеры: «Велосипед» – 3 шт

- «Беговая дорожка» – 1 шт

- спортивный комплекс с веревочной лестницей и канатом – 2 шт

- массажные кочки большие – 4 шт

- массажные кочки малые – 6 шт

- «Кольцеброс» – 3 шт

- палки гимнастические – 30 шт

- эспандеры 30 шт

- модули разных размеров и формы – в комплекте

- диск «Здоровье» - 10 шт

- мячи-прыгуны – 3 шт

- стойки для прыжков в высоту

- ленточки

- кегли

- кирпичики

**Нестандартное оборудование:**

«Сапожок» - 3 шт

« Дорожки следов»;

«Лыжи из пластиковых бутылок»;

«Плоские круги из линолеума»;

«Цветные шнуры»;

«Канат-змейка»;

« Мяч в мешке»;

«Волшебные колпачки»;

«Бусы» для глазодвигательных упражнений»

«Ребристая доска»;

«Бревна из поролона» – 4 шт.;

«Подвижные мишени из ткани»- 3 шт.;

«Шарики для упражнений для глаз»;

Дорожка для ходьбы «Елочкой».

**Атрибуты для подвижных и спортивных игр:**

- маски;

- лыжи c палками;

- клюшки;

- шайбы;

- волейбольная сетка;

- баскетбольные корзины;

- футбольные ворота;

- теннисный стол;

- ракетки и мячи для настольного тенниса;

- Бадминтон.

**Методическое обеспечение:**

* Перспективно – тематический план физкультурно-познавательной ННОД и ННОД по лыжной подготовке для детей старшей и подготовительной групп.
* Перспективный план физкультурной ННОД для средней группы.
* Перспективный план физкультурной ННОД для 2-ой младшей группы.
* Методическая литература;
* Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений;
* Материал для работы с родителями;
* Материал для консультативной работы с воспитателями;
* Перспективный план кружка «А ну-ка, мальчики и А ну-ка, девочки»
* Списки детей и табель посещаемости кружка;
* Журнал мониторинга развития физических качеств детей по группам.
* Тетрадь индивидуальной работы с детьми по группам.
* Конспекты праздников и развлечений;
* Папки взаимодействия с воспитателями;

**Литература:**

1. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2012 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е. Г. Батурина, Москва «Просвещение», 1974 г.
4. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова, Москва «Сфера» 2005 г.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2011 г.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Л.И. Пензулаева. Москва-синтез, 2012 г.
8. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская, Волгоград. 2010 г.
9. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
12. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.
13. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.
14. Физическая культура дошкольникам. Л.Д Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.
15. Физическая культура в детском саду”. Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1986 г.
16. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001 г.
17. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007. М.А. Давыдова
18. Справочник инструктора по физической кудьтуре в детских дошкольных учреждениях. Т.О. Крусева. – Ростов: Феникс, 2005 г.
19. Движение + Движение. В.А. Шишкина, М.: Просвещение, 1992 г.
20. Физкультура и плавание в детском саду. С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: Т.Ц. Сфера, 2008 г.
21. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
22. Детские подвижные игры народов СССР. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988 г.
23. Игры и развлечения детей на воздухе. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983 г.
24. Мальчики и девочки – два разных мира. В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 1998 г.
25. Половое развитие детей 5 – 7 лет. Методическое пособие. А.М. Щетинина, О.И. Иванова – М.: Сфера, 2010 г.
26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г.
27. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

**Материально-техническое оснащение**

1. Музыкальный центр
2. Пианино

**Картотеки**

1. Комплексы ОРУ средняя группа

2. Комплексы ОРУ старшая группа

3. Комплексы ОРУ подготовительная группа

4. Картотека эстафет и аттракционов

5. Картотека дыхательных упражнений

6. Картотека комплексов кинезиологической гимнастики

7. Картотека «Игры на различные виды движений

8 Подборка музыкальных произведений для озвучивания комплексов утренней гимнастики.

10 Подборка музыкальных произведений к физкультурным праздникам разной тематики.

Приложение № 5.

**Расписание непрерывной непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре на теплый период**

**(2016 – 2017 год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели:** | **Время занятий:** | | | **Группа:** |
| **Понедельник** | I половина дня | 8:50 – 9:05 | | Брусничка |
| 9:10 – 9:30 | | Аленький цветочек |
| 9:40 – 10:10 | | Колосок |
| 10:20 – 10:50 | | Василек |
| На свежем воздухе | 11:00 – 11:25 | | Колокольчик |
| 11:30 – 12:00 | | Земляничка |
| II половина дня | 15:30 – 15:55 | | Незабудка |
| **Вторник** | I половина дня | 8:50 – 9:05 | | Ромашка |
| 9:10 – 9:30 | | Подснежник |
| 9:40 – 10:05 | | Огонек |
| 10:20 – 10:50 | | Земляничка |
| На свежем воздухе | 11:00 – 11:15 | | Брусничка |
| 11:20 – 11:50 | | Колосок |
| II половина дня | 15:30 – 15:55 | | Тюльпанчик |
| **Среда** | I половина дня | 8:50 – 9:05 | | Брусничка |
| 9:10 – 9:30 | | Аленький цветочек |
| 9:40 – 10:05 | | Колокольчик |
| 10:20 – 10:50 | | Василек |
| На свежем воздухе | 11:00 – 11:20 | | Подснежник |
| 11:30 – 11:55 | | Огонек |
| II половина дня | 15:30 – 15:55 | | Незабудка |
| **Четверг** | I половина дня | 8:50 – 9:05 | | Ромашка |
| 9:10 – 9:30 | | Подснежник |
| 9:40 – 10:10 | | Земляничка |
| На свежем воздухе | 10:30 – 10:55 | | Незабудка |
| 11:00 – 11:25 | | Тюльпанчик |
| 11:35 – 12:05 | | Василек |
| II половина дня | 15:30 – 15:55 | | Огонек |
| **Пятница** | I половина дня | 9:00 – 9:25 | | Тюльпанчик |
| 9:35 – 10:00 | | Колокольчик |
| 10:10 – 10:40 | | Колосок |
| На свежем воздухе | 11:00 – 11:15 | | Ромашка |
| 11:25 – 11:45 | | Аленький цветочек |
| **Утренняя гимнастика** | Время: | | Группы: | |
| 8:00 – 8:10 | | Подснежник – Незабудка | |
| 8:10 – 8:20 | | Тюльпанчик – Огонек | |
| 8:20 – 8:30 | | Василек – Земляничка | |

**Расписание непрерывной непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре на холодный период**

**(обучение ходьбе на лыжах детей 5 – 7 лет) 2016 – 2017 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели:** | **Время занятия:** | **Группа:** |
| Понедельник | 11:00 – 11:25 | Колокольчик (старшая группа) |
| 11:30 – 12:00 | Земляничка (подготовительная к школе группа) |
| Вторник | 11:20 – 11:55 | Колосок (подготовительная к школе группа) |
| Среда | 11:30 – 11:55 | Огонек (старшая группа) |
| Четверг | 10:45 – 11:10 | Тюльпанчик (старшая группа) |
| 11:35 – 12:05 | Василек (подготовительная к школе группа) |
| Пятница | 11:00 – 11:25 | Незабудка (старшая группа) |

Приложение № 6.

**План традиционных праздников и мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц:** | **Мероприятие:** | **Задачи:** | **Группа:** | **Ответственные:** |
| 1. | Октябрь. | Спортивный досуг «Уборка урожая» (3 неделя) | Способствовать становлению у детей понятия здорового образа жизни средствами труда. | Средняя, старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 2. | Ноябрь | Спортивный досуг «Веселая физкультура» (2 неделя) | Воспитывать у детей взаимовыручку, внимание друг к другу, умение работать в команде. | Старшая группа. | Инструктор по ФК. |
| Спортивное развлечение «Веселые старты» (3 неделя) | Упражнять детей в движении парами. Воспитывать взаимовыручку, умение работать в команде. | Подготовительная к школе группа. |
| 3. | Январь | Спортивное развлечение «Зимние забавы» (3 неделя) | Знакомить детей с народными зимними играми, с зимними видами спорта. | Младшая и средняя группа. | Инструктор по ФК, воспитатели, специалист по ОБЖ. |
| Спортивное развлечение «Сигналам светофора подчиняйся без спора» (4 неделя) | Закреплять знания детей правил дорожного движения через игровые ситуации. | Старшая и подготовительная к школе группа. |
| 4. | Февраль | Праздник «Наши дедушки и папы – славные солдаты!» (4 неделя) | Закреплять знания детей о военных профессиях, названиях военной техники. Формировать ловкость и меткость. Воспитывать патриотические чувства. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели, муз. руководители. |
| 5. | Март | Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» (2 неделя) | Формировать у детей и родителей стремление к занятию физкультурой. Укреплять взаимоотношения взрослых и детей. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 6. | Апрель | Спортивное развлечение «Космическое путешествие» (2 неделя) | Расширять знания детей о космосе. Воспитывать доброе отношение друг к другу. Проверка полученных умений и навыков в игровой деятельности. | Старшая и подготовительная к школе группа. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| 7. | Май (Июнь) | Спортивный праздник «Слева – лето, справа – лето, до чего ж приятно это!» (1 неделя) | Создать радостную праздничную атмосферу. Развивать доброжелательные отношения между детьми. | Все возрастные группы. | Инструктор по ФК, воспитатели. |