

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Целевой раздел** | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 3 |
| 1.4.Планируемые результаты освоения программы | 3 |
| **2. Содержательный раздел.** | 5 |
| 2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам. | 7 |
| 2.2. Формы и методы проведения занятий  | 10 |
| 2.3. Интеграция образовательных областей | 11 |
| 2.4. Комплексно-тематическое планирование | 12 |
| 2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2018/19 уч.год. | 30 |
| 2.6. План основных мероприятий на 2018\19 уч.г. | 32 |
| **3. Организационный раздел** | 34 |
| 3.1.. Учебный план на 2018-2019 учебный год | 34 |
| 3.3. Режим двигательной активности | 35 |
| 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы | 36 |
| Список литературы | 37 |

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре общеразвивающей направленности для детей от 5 до 7 лет на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с:

• «Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга»,

• «Положением о рабочей программе педагога Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга».

Программа направлена на создание условий всестороннего развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Реализация рабочей программы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому, выявление и развитие индивидуальных способностей и склонностей, преодоление проблем развития.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО структура рабочей программы включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач**:

* развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
* формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия;

1.4.Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения программы: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Владеет основными видами движений. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни. Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**2. Содержательный раздел.**

**2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.**

**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр и упражнений. Старшая группа (5-6лет).**

* 1. *Основные движения.*
	2. **Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
	3. **Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
	4. **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,**пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
	5. **Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **–**20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
	6. **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),**прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
	7. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
	8. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. *Общеразвивающие упражнения*

1. **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
2. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4. **Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. *Спортивные упражнения*

1. **Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
2. **Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. *Спортивные игры*

1. **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
2. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

5. *Подвижные игры*

1. **С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
2. **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
3. **С лазаньем и ползанием.**«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
4. **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
5. **Эстафеты.**«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
6. **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
7. **Народные игры.**«Гори, гори ясно!» и др.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Подготовительная группа (6-7 лет).**

1. *Основные движения*
2. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)
3. **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) **в**чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 **м.**Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года
4. **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезаем с пролета на пролет по диагонали.
5. **Прыжки.**Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
6. **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не **менее 20** раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
7. **Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
8. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*2. Общеразвивающие упражнения*

1. **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в**кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

1. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
2. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.**Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
3. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
4. *Спортивные упражнения*
5. **Катание на санках.**Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
6. **Скольжение.**Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на**одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
7. *Спортивные* *игры*
8. **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
9. **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между**расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
10. *Подвижные игры*
11. **С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун **и**наседка».
12. **С прыжками.**«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
13. **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
14. **С ползанием**и **лазаньем.**«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
15. **Эстафеты.**«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
16. **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
17. **Народные игры.**«Гори, гори ясно», лапта.

**2.2.Формы и методы проведения занятий**

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 8 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения),
4. сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).
7. спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
8. - разные виды гимнастик, физминутки, динамические паузы

**Структура непрерывной образовательной деятельности.**

Согласно п. 12.5 раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 5 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:

**Вводная часть,** которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Структура оздоровительно-игрового часа на улице.**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При проведении оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия: и осанки.

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

**2.3. Интеграция образовательных областей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Интеграция** |
| Социально-коммуникативное развитие | *Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.*Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждение к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.*коммуникация:* Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.*Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.*Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. |
| Познавательноеразвитие | Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |
| Художественно-эстетическое развитие | *Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.*Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. |
| Речевое развитие | Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.*Чтение художественной литературы* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. |

**2.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2018/19 уч. год**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бегв колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 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 месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагиваниечерез кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2.  Прыжки 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 скамейке на носках в руках веревочка2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |                «Эхо» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20 см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 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 мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. 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.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 перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)  |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40 см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (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 вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля Обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

**ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 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 (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**МАРТ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. Ползание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 двух ногах с продвижением вперед | 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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**ИЮНЬ (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 двух ногах с продвижением вперед | 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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**Июль (старшая группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 двух ногах с продвижением вперед | 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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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(под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2. Прыжки 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 вперед3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. 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 руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.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 | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3. Метание набивного мяча вдаль4.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 мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. 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 пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель4.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». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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(40 см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обруч из 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 вису3. 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 боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля Обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки»музыкальная |

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой рукой4. 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 ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. 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 движении3. Прыжки через скамейку4. 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 | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием через 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 ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2. Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезание в обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**ИЮНЬ (подготовительная группа)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **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 животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2018/19 уч.год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема, содержание | Срок проведения | Группа  | Формы организации |
|  |  «Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста;- задачи по физическому воспитанию на год;- требования к одежде детей на физкультурных занятияхобучения спортивным играмв летнее время | сентябрь | Все группы | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «10 советов родителям» | сентябрь | Все группы | Памятка |
|  | «Физкультура в детском саду и дома»- соблюдение режима дня;- проведение утренней гимнастики;- подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе. | октябрь | Старшие группы | Консультация |
|  |  «Подвижные игры на прогулке в выходные дни»- как организовать игры;- одежда детей на прогулке | октябрь | Подготовительные группы | Консультация |
|  | «Наш веселый звонкий мяч» | ноябрь | Старшие группы | Занятие с родителями |
|  | «Малыши открывают спорт»- с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят;- спорт и здоровье;- одежда детей на занятиях | ноябрь | Подготовительные группы | Консультация |
|  | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | декабрь | Оздоровительные группы | консультация |
|  | «Как мы просыпаемся» | декабрь | Все группы | Памятка |
|  | «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома»- формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;- режим дня дома | декабрь | Оздоровительные группы | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «Растим детей здоровыми», крепкими, жизнерадостными»- развитие физических качеств у детей | январь | Все группы | Консультация |
|  | «Как устроить спортивный уголок в квартире»- упражнения на спортивном комплексе | январь | Все группы | Индивидуальная консультация: |
|  | Выставка фотографий « Как мы занимаемся физкультурой в детском саду» | февраль | Старшие группы | Выставка  |
|  | Выставка рисунков детей « Мир спорта глазами детей» | февраль | Подготовительные группы | Выставка  |
|  | Забавы на Масленицу | март | Все группы | Праздник |
|  | «Физкультурно-оздоровительная работа в течении года» | март |  | Индивидуальная консультация: |
|  | «Советы родителям по обучению детей спортивным играм» | апрель |  | Памятка |
|  | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»- принципы закаливания- дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний | апрель | Оздоровительные группы | Индивидуальная консультация: |
|  | «Семь родительских заблуждений о морозной погоде»- как правильно одеть ребенка;- сколько времени гулять с ребенком;- должен ли гулять простуженный ребенок. | март |  | Индивидуальная консультация: |
|  | «Как правильно выбрать велосипед ребенку» | май |  | Памятка |
|  |  «Морское путешествие» - с участием родителей | май | Старшие группы | развлечение |
|  | «Здоровый ребенок наша цель»- ознакомление родителей с результатами диагностики;- как организовать отдых детей | Апрель-май | Все группы | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «День защитника Отечества», «Мама, папа я - спортивная семья»  | Февраль,апрель | Все группы | Участие родителей в музыкально-физкультурных праздниках |
|  | для родителей по теме: «Физическое воспитание детей» | В течении года | Все группы | Оформление стендов |

**2.6. План основных мероприятий на 2018\19 уч.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Тема мероприятия | Партнерство. |
| сентябрь | Спортивные мероприятия (совместно с родителями); | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| День знаний. | Совместно с музыкальным руководителем |
| октябрь | Неделя здоровья, спорта и безопасности жизнедеятельности: эстафеты на школьном стадионе; выступления учеников младших классов | Гимназия №642 «Земля и Вселенная» |
| Районные и муниципальные мероприятия «С днем рождения, Василеостровский район!» | Василеостровская Администрация (отдел образования, отдел культуры)внутригородское муниципальное образование «Округ Морской» |
| Праздник Осени. | Совместно с музыкальным руководителем |
| **ноябрь** | День Матери. | Совместно с музыкальным руководителем |
| декабрь | Тренинг родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.) с целью профилактики заболевания детей | Детская поликлиника №1 |
| Праздник Новогодней елки. | Совместно с музыкальным руководителем |
| январь | Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований; рациональный режим дня; полноценное сбалансированное питание; закаливание и т.д | Детская поликлиника №1 |
| февраль | Папа и я – шахматная семья!» (турнир на базе ДОУ), приуроченный к Дню Защитника Отечества | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| март | Весенний концерт для мам. | Совместно с музыкальным руководителем |
| Праздник «Масленица». | Совместно с музыкальным руководителем |
| апрель | Фестиваль по баскетболу «Озорной мяч». Командное первенство | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| Спортивный досуг«На дороге не зевай!» | отдел пропаганды ГИБДД УМВД по Василеостровскому району г. Санкт-Петербурга |
| День Здоровья | Детская поликлиника №1 |
| май | День Победы. | Совместно с музыкальным руководителем |
| День рождения Санкт-Петербурга. |
| Праздник выпускников |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| июнь | Наш А.С. Пушкин. | Совместно с музыкальным руководителем |
| Праздник русской березки. |
| Мы – юные пожарники. Спортивно-музыкальный досуг. |

**3. Организационный раздел.**

**3.1.Учебный план на 2018-2019 учебный год**

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме НОД (по расписанию НОД) и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 августа.

**Длительность непрерывной образовательной деятельности (НОД)
в каждой возрастной группе:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст  | № группы  | Продолжительность НОД: занятий/мин |
| 1 занятия (НОД) мин. | В день всего | В неделю всего |
| 5-6 лет  | Номер группы | 25 | 2(3)/45(70) | 13/300 |
| 6-7 лет  | Номер группы | 30 | 3/90 | 14/420 |

**Количество НОД (занятий) в неделю/в год в**

**старшей и подготовительной группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № группы, возраст | Физическое развитие (с 1 сентября по 31 августа) | Итого в неделю/в год |
|
| 3 (5-6 лет) | 3/144 | 13/528 |
| 4 (6-7 лет) | 3/144 | 14/564 |
| 6 (6-7 лет) | 3/144 | 14/564 |
| 7 (5-6 лет) | 3/144 | 13/528 |
| 9 (5-6 лет) | 3/144 | 13/528 |
| 10 (6-7 лет) | 3/144 | 14/564 |

**3.3. Режим двигательной активности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Время в режиме дня | Длительность | Время в режиме дня | Длительность |
| Прием, осмотр, игры, Дежурство;Утренняя гимнастика | 7.00-8.30 | 1 час 30 мин | 7.00-8.30 | 1 час 30 мин. |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.55 | 15 мин. | 8.30-8.50 | 15мин. |
| Игры, подготовка к НОД | 8.55-9.00 | 5 мин. | 8.50-9.00 | 5 мин. |
| НОД | 9.00-10.00 | 35 мин. | 9.00-11.05 | 40 мин. |
| Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.00-10.20 | 15 мин. | 10.50-11.10 | 15 мин. |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.20-12.15 | 1 час 55 мин. | 11.10-12.30 | 1 час 20 мин |
| Возвращение с прогулки, игры Подготовка к обеду, обед | 12.15-13.00 | 25 мин. | 12.30-13.00 | 15 мин. |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00-15.00 |  | 13.00-15.00 |  |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры | 15.00-15.15 | 10 мин. | 15.00-15.15 | 10 мин. |
| Чтение, игры, самостоятельная деятельность, экспериментирование и труд, | 15.15-16.00 | 45 мин. | 15.15-16.00 | 45 мин. |
| Подготовка к полднику. Полдник | 16.00-16.30 | 10 мин. | 16.00-16.30 | 15 мин. |
| Игры. Подготовка к прогулке.  | 16.30-16.45 | 15 мин. | 16.30-16.50 | 20 мин. |
| Прогулка | 16.45-19.00 | 2 часа 15 мин. | 16.50-19.00 | 2 часа 10 мин. |
| Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой | 18.45-19.00 |  | 18.45-19.00 |  |
| Всего: | 8 часов 40 мин. | 8 часов 15мин. |

**3.6.** **Материально-техническое обеспечение Программы**

Физкультурные залы:

- спортивные комплексы из мягких модулей, шведские лесенки, скамейки (гимнастические маты, мячи  набивные и гимнастические различных размеров, надувные мячи, обручи, палки, кольцебросы, дуги для подлезания, скамейки, скакалки, баскетбольные стойки,  доски с ребристой поверхностью, дорожка массажная, массажные мешочки, комплексно-тематический набор по пожарной безопасности, канат, ортопедические тренажеры Тисса, тренажеры для ног и осанки для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата  и т.д.);

- пианино, музыкальный центр;

- методический материал педагога по физической культуре (сценарии спортивных праздников, методическая литература по физическому воспитанию детей, авторские занятия, иллюстрированный наглядный материал по правильному выполнению физических упражнений для педагогов и родителей.

**. Список литературы:**

* 1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, М., Мозаика-Синтез, 2014
	2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М., Мозаика-Синтез,2014
	3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М., Мозаика-Синтез,2014
	4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014
	5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. М., Мозаика-Синтез, 2014

6. Основная образовательная программа "От рождения до школы". Веракса Н. Е.,Комарова Т. С., Васильева М. А. Мозаика-синтез 2015г