

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района  
Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
решение от 31.08.17 протокол  
№ 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНАЧ ЮЛИИ ВЛАДИМИРОВНЫ**  
**инструктора по физической культуре**  
**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-**  
**ДЕТСКИЙ САД № 696**  
**ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

2017

Санкт – Петербург

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Целевой раздел

- пояснительная записка
- цели и задачи физического развития
- возрастные особенности развития детей с ОВЗ
- целевые ориентиры
- задачи в части программы, формируемой участниками образовательного процесса.

### 2. Содержательный раздел.

- образовательная деятельность по физическому развитию
- представления о здоровом образе жизни
- комплексно-тематическое планирование
- формы, методы и приемы организации
- сотрудничество с семьями воспитанников и педагогами
- интеграция образовательных областей
- образовательная деятельность в части, формируемой участниками образовательных отношений.

### 3. Организационный раздел

- принципы и структура организации образовательной деятельности
- расписание образовательной деятельности
- организация предметно – развивающей среды физкультурного зала
- материально – техническое обеспечение программы
- учебно – методическое сопровождение
- список литературных источников

### 4. Приложение

- перспективный план

## **Образовательная область «Физическая культура»**

### **1. Целевой раздел**

#### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа для детей подготовительной группы (Далее - Программа) с тяжёлыми нарушениями речи, государственного бюджетного общеобразовательного учреждения начальной школы-детского сада № 696 Приморского района Санкт –Петербурга разработана на основе нормативно–правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012

-Законом Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» № 461-83 от 17.07.2013 г.

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 г), с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049–13 от 15.05.2013г., с изменениями от 27.08.2015г.

- Устава и других локальных актов ГБОУ.

Рабочая программа разработана с учётом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) ГБОУ начальной школы-детский сад № 696 Приморского района Санкт – Петербурга.

Программа разработана с учетом особенностей психофизического развития детей подготовительной группы, их индивидуальных возможностей, обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Программа состоит из обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений

Срок реализации программы 1 год.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. Воспитание и обучение производится на русском языке. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки. Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-июнь). Осуществляется тесная взаимосвязь специалистов: логопед, дефектолог, психолог, музыкальный руководитель, медицинский работник, воспитатель.

#### **Цель программы по физическому развитию**

- Коррекция и развитие воспитанников с общим недоразвитием речи.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

#### **Задачи физического развития:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

- Охрана и укрепление здоровья детей.

***Задачи образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (часть, формируемая участниками образовательных отношений)***

- *Расширение представлений детей о месте спорта в родном городе, о спортсменах, спортивных объектах города олимпийских чемпионах, мастерах спорта*

- *Развитие двигательной активности через подвижные игры*

- *Сохранение и укрепление здоровья детей*

- *Становление ценностей здорового образа жизни*

Подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства РФ в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации Программы.

Родители – законные представители детей. Они имеют право ознакомливаться с результатами реализации и освоения детьми Программы.

Контингент: в ГБОУ функционирует 9 групп детей (1 группа раннего возраста и 8 групп дошкольного возраста \1 группа младший возраст, 2 группы средний возраст, 2 группы старший возраст и 3 группы подготовительный возраст\).

В сетке предусмотрены занятия продолжительностью: во второй младшей группе (3-4 года) - 15 минут. В средней группе (4-5 лет) - 20 минут. В старшей группе (5-6 лет) – 25 минут. В подготовительной групп (6-7 лет) – 30 минут.

**Целевые ориентиры освоения воспитанниками программы**

**Младшая группа**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чемна 40 см;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**Средняя группа:**

- умеет самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

- умеет сохранять исходное положение;

- умеет четко выполнять повороты в стороны;

- умеет выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

- умеет сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- умеет сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

- умеет энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;

- может ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;

- умеет принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;

- может подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- может с разбега скользить по ледяным дорожкам;
- умеет надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полу-елочкой»;
- умеет двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

#### **Старшая группа:**

- умеет сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- умеет выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- умеет ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- умеет энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх во время бега;
- умеет точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- умеет выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- умеет свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- умеет самостоятельно проводить подвижные игры. Вести, передавать и забрасывать мяч и корзину, знать правила игры;
- может передвигаться на лыжах переменным шагом. Катиться на двухколесном велосипеде и самокате;

#### **Подготовительная группа:**

- умеет самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- умеет выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- умеет выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- умеет сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- может сохранять скорость и заданный темп бега;
- умеет ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- может отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.);
- умеет энергично подтягиваться на скамейке различными способами;
- быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
- может организовывать игру с подгруппой сверстников;
- умеет забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, контролировать свои действия в соответствии с правилами, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы;

#### **Основные виды движения в младшей группе:**

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений **в равновесии**: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см). **Бег**: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (выс. 5 см). **Катание,**

**бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м). **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Построения:** свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг. Перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Повороты, переступая на месте. Общеразвивающие упражнения для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения. **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз). Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево,

вправо) — 3—4 раза. Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое). Спортивные упражнения: **катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу. **Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого. **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. **Музыкально-ритмические упражнения:** ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: **Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробы и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку». **Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м. Упражнения на развитие координации движений: **Упражнения с предметами:** переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения: лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров. **Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой». **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

### **Основные движения в средней группе:**

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений. **Построение** в колонну по одному по росту. **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове. **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег

(5x3=15). **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15—20 см. **Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами** (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м). **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом. **Общеразвивающие упражнения** из исходного положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз. **Подвижные игры** - инструктор широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание. **Музыкально-ритмичные упражнения:** движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмичных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества. **Упражнения и игры для развития физических качеств:** для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)). Скоростной бег: 15—20 м. Бег короткой дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа. Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с). **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:** хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной; постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза); быстрые повороты палки вправо-влево; лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях; сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа; прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе. Игры и упражнения с предметами. «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения; «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения; «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним. Игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Для развития скоростно-силовых качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра,

через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см. Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 секунд каждая. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами. Инструктор предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз: лежа на животе, поднимание рук перед собой; сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше; стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот; передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, поднимание таза вверх; лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно. Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата». **Игры и упражнения для развития выносливости:** для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—

2 мин. Упражнения: бег со средней скоростью (50—60% от максимальной); бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии. Подскоки в течение 30—50 секунд в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами). Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки». **Упражнения на развитие гибкости:** активные круговые движения руками в одну и другую стороны; активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде; махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами. Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево; сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки. Упражнения для ног. Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку. **Игры и упражнения для развития координации:** Ходьба разными способами в сочетании с



заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами. Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

### **Основные движения в старшей группе:**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. **Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см). По наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3 × 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). **Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая — назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) на двух ногах, вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. **Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м. **Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. **Общеразвивающие упражнения:** **Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз). **Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх «замок» пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз). **Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. **Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами - мешочки, гантели, набивные мячи (1 кг). **Упражнения для развития физических качеств:** Упражнения для развития быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением. Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением. Игры на развитие быстроты: «Топотушки»: повороты на месте

переступанием на 90, 180 и 360°, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега\*но сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай — стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы». Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубоком приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г): сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх; сидя, мяч в руках, наклоны вперед; прыжки вокруг мяча и через него; прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя). Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто делает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90—180° произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке». **Упражнения для развития силы:** упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжатие кистевого эспандера—резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа. **Упражнения для развития гибкости:** для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад. Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до иола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево - вправо; сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Для ног: пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и /(ругой ногой; лежа на спине. **Упражнения и игры для развития ловкости:** бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег - 3 раза по 10 м. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см) из руки и руку; с футболами: покачивание на мяче; сиди на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах (ноги вместе, ноги разведены в стороны), накаты на мяч спиной, животом; сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты. Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник» (подскоки влево-вправо).

### **Основные движения в подготовительной группе:**

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, крестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной в//сред, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5 × 10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с попоротом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку. Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м. Упражнения в ползании и лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с нее с противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног; Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту. Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру. Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько

колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед — в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положений руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад 2—3 раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок крестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги поочередно в стойке ноги врозь, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вестела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед — в сторону.

Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук.

Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении, перекачиваться в положении группировки на бок. Сгибать и разгибать руки, держась за рейки гимнастической стенки (на уровне груди). Отрывать ноги от пола или рейки гимнастической стенки, стоя спиной к стенке, ухватившись за рейку как можно выше над головой. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

**Возрастные особенности детей с 2-х до 7 лет** У ребенка с 2-х до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую

обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непрерывная образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу)- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

## **2. Содержательный раздел.**

### **Образовательная деятельность по физическому развитию**

Содержание образовательной области Физическая культура направлено на достижение целей на формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.)
- накопление обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши.)

Создать представление об их роли в организме и о том, как сберечь их.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. С помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закалывания, формировать желание вести ЗОЖ. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 1, 2</b>	<b>Занятие № 3, 4</b>	<b>Занятие № 5, 6</b>	<b>Занятие № 7, 8</b>
<p><b>Задачи:</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; развивать умение действовать по сигналу педагога. Обучить ходьбе по извилистой дорожке; прыжкам на двух ногах стоя на месте; прокатыванию мяча двумя руками. Обучить ползанию на четвереньках; ходьбе на внешней стороне стоп, ходьбе с остановкой и наклоном вперед, ходьбе на пятках. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; в ходьбе по извилистой дорожке. Закрепить прыжки на всей стопе с работой рук. Развивать координацию движений, глазомер, физические качества.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение стайкой. Построение врассыпную. Ходьба в чередовании с бегом стайкой за инструктором; с высоким подниманием колен; на пятках; на средних четвереньках; на внешней стороне стопы, ходьба с остановкой и наклоном вперед. Бег стайкой; по кругу со звуком «би-би-би»; врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 3. Прокатывание мяча вдаль двумя руками от черты.	1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки под стук мяча на двух ногах. 3. Ползание на средних четвереньках прямо (4-5м).	1. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. 2. Ползание на средних четвереньках прямо. 3. Игровое упражнение «Прокати и догони».	1. Ходьба по «медвежьей» на внешней стороне стоп. 2. Ползание на ладонях и коленях прямо. 3. Прокатывание мяча в ворота.
<b>Подвижные игры</b>	мониторинг	мониторинг	«Мишка косолапый»	«Солнышко и дождик»
<b>Малоподвижные игры</b>			Упражнение на дыхание «Потушим свечу»	Ритмическая гимнастика « Два жука»

**ОКТАБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 9, 10</b>	<b>Занятие № 11, 12</b>	<b>Занятие № 13, 14</b>	<b>Занятие № 15, 16</b>
<p><b>Задачи:</b> Обучать корригирующей ходьбе (высокое поднятие колен, руки на пояс; с опорой на ладони и стопы). Развивать координацию движений. Упражнять в беге колонной по одному; в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием; с поворотом в другую сторону. Повторить ползание на ладонях и коленях. Обучать катить мяч друг другу сидя. Начать обучение метания большого мяча вдаль. Развивать умение ориентироваться; внимание. Обучить ходьбе по узкой дорожке приставным шагом боком; подлезанию под дугу. Закреплять прокатывание мяча двумя руками прямо. Продолжать учить соблюдать правила игры.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному; в колонну друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием. Ходьба на носках, с подниманием плеч; с высоким подниманием колен; в полу-приседе; на пятках с разным положением рук.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя, ноги врозь.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и звуком «ква-ква-ква».</p> <p>2. Подлезание под шнур (высота 50см)</p> <p>3. Бросание вдаль большого мяча от груди.</p>	<p>1. Ходьба по дорожке приставным шагом боком.</p> <p>2. Подлезание под дугу.</p> <p>3. Прокатывание большого мяча двумя руками в ворота прямо.</p>	<p>1. Ходьба по нижней рейке гимнастической стенки с переходом с пролета на пролет.</p> <p>2. Игровое упражнение «Проползи – не задень».</p> <p>3. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Зайчики в лесу»	«Собери урожай»	«Лиса и зайчата»	«Собери грибочки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Вот так!»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Ритмическая гимнастика «Мы ногами топ, топ»	Самомассаж «Ладочки»



**НОЯБРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p><b>Задачи:</b> Повторить бег по кругу друг за другом. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным боковым шагом; ползание на ступнях и ладонях. Закрепить перебрасывание и ловлю мяча в паре с взрослым. Развивать координацию движений; внимание, глазомер, осанку. Обучить ходьбе по кругу держась за руки; ходьбе с перешагиванием через предметы. Повторить подлезание под дугу. Закрепить метание малого мяча вдаль. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади опоры. Обучить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках. Продолжать формировать умение прокатывать мяч друг другу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по росту, в колонну парами. Бег в парах, чередуя с бегом врассыпную. Ходьба на носках, с подниманием рук вверх через стороны и опусканием; с остановкой и приседанием; с высоким подниманием колен; на внешней стороне стопы. Бег по кругу до 40 секунд. Игровое задание «Веселые мышки».			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком.  2. Ползание на ступнях и ладонях прямо.  3. Перебрасывание и ловля мяча в паре с взрослым.	1. Ходьба с перешагиванием через предметы.  2. Подлезание под дугу.  3. Метание малого мяча в горизонтальную цель снизу одной рукой.	1. «В лес по тропинке» - ходьба по доске (ширина 25см, длина 3м).  2. «Зайки – мягкие лапки» - прыжки на двух ногах вперед.  3. «Точный пас» - прокатывание мяча в парах.	1. «Прокати – не задень» - прокатывание мяча между предметами.  2. «Проползи – не задень» - ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.  3. «Паучки» - ползание с опорой на ладони и колени по узкой доске
<b>Подвижные игры</b>	«Осенью в лесу»	«Птенчики и наседка»	«Собери урожай»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Собери цветы»	«Если нравится тебе»	«Найди, где спрятано»	«Жучок-паучок»

**ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 25, 26</b>	<b>Занятие № 27, 28</b>	<b>Занятие № 29, 30</b>	<b>Занятие № 31, 32</b>
<p><b>Задачи:</b> Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ползание на ладонях и ступнях между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Закрепить метание мешочка вдаль. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия. Повторить прыжки «Лягушки». Обучить передавать мяч в парах с небольшого расстояния. Обучить ходьбе с мешочком на голове.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба с опорой на ладони и стопы; с опорой на ладони и колени; большими шагами; мелкими шагами. Прямой галоп. Бег, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег в колонне друг за другом «змейкой»; врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные движения</b>	<p><b>виды</b></p> <p>1. Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>2. Ползание на ладонях и ступнях между предметами.</p> <p>3. Метание мешочка вдаль</p>	<p>1. «Пройди – не задень» - ходьба между кубиками, руки свободно балансируют.</p> <p>2. «Лягушата» - прыжки вперед из положения сидя на корточках, руки на полу.</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки на мат.</p> <p>2. Пролезание в обруч (высота 50см).</p> <p>3. Броски и ловля мяча двумя руками в парах.</p>	<p>1. Ходьба по дорожке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Морозко»	«Зайка беленький»	«Лиса и зайцы»	«Веселый снеговик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сдуй снежинку»	«Тишина»	«Давайте вместе с нами»	Упражнение на расслабление «Скажем спасибо»

**ЯНВАРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40.
<p><b>Задачи:</b> Обучать корригирующим видам ходьбы. Повторить перелезание через бревно. Развивать умение удерживать равновесие. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу из положения, сидя, развивая глазомер. Повторить ходьбу с выполнением задания для рук. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов. Повторить упражнения в ползании.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру с поворотом в колонне. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру. Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны; боком приставным шагом, руки за спиной в «замке». Быстрый бег по кругу. Прямой галоп, руки на поясе.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Спрыгивание с высоты с приземлением в круг. 3. Метание малого мяча правой рукой	1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Перелезание через гимнастическое бревно с опорой на ладони и колени. 3. Прокатывание мяча друг другу из исходного положения сидя.	1. «Пройди – не урони» - ходьба по доске в умеренном темпе балансируя руками. 2. Прыжки из «ямки» в «ямку». 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. «Прокати – поймай» - из и.п.: сидя, ноги врозь. 2. «Медвежата» - с опорой на ладони и стопы (3м). 3. Подлезание под дугу. 4. Ходьба по ограниченной площади опоры.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мороз- Красный нос»	«Птенчики в гнезде»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Прятки с игрушкой»	«Снежок»	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

**ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p><b>Задачи:</b> Повторить бег с остановкой и приседанием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; подлезание под шнур (высота 50см). Обучить ходьбе по канату боком приставным шагом. Развивать умение удерживать равновесие; глазомер. Закрепить умение прокатывать мяч прямо со сбиванием предмета. Продолжать обучать корригирующей ходьбе. Обучить бегу в разном темпе с остановкой на сигнал. Повторить залезание на лестницу и скатыванию с горки. Закрепить умение метать малые мячи от плеча одной рукой. Продолжать обучать правильному замаху. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Повторить упражнения в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в умении группироваться в лазании под дугу. Упражнять в лазании на стенку гимнастическую преодолевая страх.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в одну шеренгу; равнение; повороты направо, налево; перестроение из одной колонны в две в движении. Ходьба на носках с взмахом рук; на пятках; в полуприседе; в приседе; с высоким подниманием колен; «раки». Бег с остановкой и приседанием. Ходьба и бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Подлезание под шнур (высота 50см) в наклоне вперед без помощи рук. 3. Прокатывание мяча прямо со сбиванием предмета.	1. Лазание на гимнастическую стенку до третьей рейки. 2. Бег в разном темпе с остановкой на сигнал. 3. Метание вдаль малого мяча одной рукой от плеча.	1. «Перешагни - не наступи» - попеременное перешагивание правой и левой ногой через шнуры. 2. «С пенька на пенек» - прыжки из обруча в обруч без паузы. 3. «Ловко и быстро!» - прокатывание мяча между предметами.	1. «Под дугу» - лазание под дуги (высота 50см). 2. Ходьба по скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Краденое солнце»	«Весёлые машинки»	«Найди свой цвет»	«Белки в лесу»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения на расслабление	Упражнение на расслабление «Кого встретил утенок?»	«Как живешь?»	Дыхательные упражнения «Волки»

**МАРТ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Тема занятий Этапы	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Обучить прыжкам в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Обучить ходьбе по скамейке приставным шагом прямо; развивать координацию движений, умение удерживать равновесие. Повторить проползание через тоннель с опорой на ладони и колени. Закрепить метание малого мяча одной рукой в горизонтальную цель.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба и бег по кругу в чередовании. Ходьба и бег врассыпную по сигналу «На прогулку!». Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; на носках с хлопками; с остановкой и наклонами вниз; на пятках, соединяя и разъединяя пальцы рук; в полуприседе.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. «Ровным шажком» - ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и идти дальше.</p> <p>2. Прыжки «змейкой» между кубиками.</p> <p>3. Ползание через тоннель с опорой на руки и колени.</p>	<p>1. Прыжки «Через канавку».</p> <p>2. «Точно в руки» - прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. «Брось – поймай» - броски мяча о пол и ловля после отскока.</p> <p>4. «Муравьишки» - ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом прямо.</p> <p>2. Метание малого мяча одной рукой в горизонтальную цель.</p> <p>3. Проползание через тоннель с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком.</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу из исходного положения, стоя на коленях.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери цветы»	«Лохматый пес»	«Разбуди Филю»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Где были ребята?»	«Пчёлки»

## АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
<p><b>Задачи:</b> Обучить различным видам бега. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке обычным шагом. Развивать смелость, координацию движений. Повторить ползание на четвереньках прямо. Закрепить умение прокатывать большой мяч по горке вверх и ловить его двумя руками снизу. Упражнять в беге враспынную, избегая столкновений. Развивать внимание. Повторить ползание на ладонях и коленях по скамейке. Обучить ходьбе прямо с перешагиванием через кубики. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по три - с места по ориентиру. Ходьба широким шагом, руки в стороны; по кругу держась за руки; на внешней стороне стопы; «обезьянки»; прямой галоп; ходьба с хлопками перед собой; бег по извилистой дорожке. Ходьба с опорой на стопы и ладони; с опорой на ладони и колени. Обычный бег до минуты.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Прокатывание мяча по горке вверх и ловля его двумя руками снизу.</li> <li>3. Ползание на четвереньках прямо.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на ладонях и коленях по скамейке.</li> <li>2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики.</li> <li>3. Прокатывание мяча другу сидя.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленное кружение в обе стороны.</li> <li>2. Прыжки «Через канавку» - через пять канавок (30см).</li> <li>3. Ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе по скамейке с заданием.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его</li> <li>3. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Собери ракету»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмический танец «Жираф»	«Мыльное представление»	«Дедушка Трифон»	«Звериная зарядка»

**МАЙ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
<p><b>Задачи:</b> Обучать корригирующей ходьбе; обычному бегу с взмахами руками; медленному кружению в обе стороны. Повторить подлезание под препятствия, не касаясь руками пола. Закрепить ловлю мяча, брошенного педагогом в положении сидя на полу. В подвижной игре обучить убежать от догоняющего, не сталкиваясь друг с другом; выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения; развивать память. Упражнять обычной ходьбе «змейкой» за педагогом; обычному бегу с высоким подниманием колен, руки на поясе. Продолжать обучать энергично, отталкиваться двумя ногами. Закрепить ходьбу по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Размыкание и смыкание при построении. Обычная ходьба по кругу. Прыжки на двух ногах со звуками «кар-кар». Ходьба с подниманием и опусканием плеч; приставным шагом, руки на поясе. Обычный бег, взмахи руками. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; на носках с хлопками перед собой.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленное кружение в обе стороны.</li> <li>2. Подлезание под препятствия (высота 50см) не касаясь руками пола.</li> <li>3. Ловля (бросание) мяча, брошенного педагогом под стих «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</li> <li>2. Прыжки через 4-6 линий поочередно.</li> <li>3. Ходьба прямо с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>3. Прокатывание мяча в ворота.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Прыжки «Парашютисты» - со скамейки.</li> <li>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мяча в небольшой группе из разных исходных положений.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Веселая сороконожка»	«У медведя во бору»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Колпачок»	«Угадай, кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

**ИЮНЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p><b>Задачи:</b> Формировать умение чередовать обычную ходьбу с бегом; метание шаров в горизонтальную цель одной рукой. Повторить ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Закрепить бросание мяча вверх и ловлю его. В подвижной игре учить водить хоровод, взявшись за руки. Упражнять в беге враспынную. Повторить прямой галоп. Повторить прыжки в длину с места (расстояние 40см); энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить ходьбу с мешочком на голове. Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну; в круг. Ходьба «змейкой», с высоким подниманием колена; спиной вперед; боковой галоп; широким шагом; мелким шагом; на носках, руки вверх. Чередование ходьбы с бегом. Прямой галоп. Обычный бег.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки «классики» вперед. 2.Метание шариков в горизонтальную цель (корзина) способ: одной рукой снизу. 3-е занятие – физкультурный досуг №1 (см. картотеку).	1. Прыжки в длину с места. 2.Ходьба прямо с мешочком на голове. 3.Ползание между предметами с опорой на ступни и ладони.	1.Ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2.Прыжки «Кузнечики» - прыжками допрыгать до «канавки» и перепрыгнуть ее.	1.Прыжки «Кто дальше прыгнет» 2.Броски мяча вверх.
<b>Подвижные игры</b>	«Зверолов»	«Лиса в курятнике»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение на расслабление «Солнышко»	«Детский боулинг»	Пальчиковая игра «Ежик»	Упражнения на развитие дыхания «Комар»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Обучить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Продолжать обучать детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстоянии 3-4м.</p> <p>3. Упражнения в равновесии, руки на пояс.</p> <p>4. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево.</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях; сидя на пятках.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) до ориентира.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Лазание под дугу, не задевая верхнего края.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кубиками.</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота – 15см) с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Мониторинг	Мониторинг	«Найди себе пару»	Осенние листья
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	Упражнения на восстановление дыхания

**ОКТАБРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 9, 10</b>	<b>Занятие № 11, 12</b>	<b>Занятие № 13, 14</b>	<b>Занятие № 15, 16</b>
<p><b>Задачи:</b> Обучить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Обучить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча прямо, в лазании под дугу. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную.</p>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине – присесть, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть через него и пройти в конец колонны.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м.</p>	<p>1. Прокатывание мяча прямо.</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля.</p> <p>3. Лазанье под дугу двумя колоннами.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через пять линий.</p>	<p>1. Лазанье под шнур (высота 40см) с мячом в руках, затем выпрямиться и поднять мяч вверх, опустить.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см) прямо.</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери урожай»	«Цветные автомобили»	«Собери урожай»	«Мы – весёлые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения на восстановление дыхания	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Упражнения на восстановление дыхания

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках о землю его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.</p>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными на расстоянии 50см.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.</p>	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p> <p>4. Ползание в шеренгах прямо с опорой на ладони и ступни.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии 3м.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Найди свой цвет	«Прогулка в лес»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору грибы -ягоды беру»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто тебя позвал »	«Пузырь»	«Найди, где спрятано»	«Упражнения на дыхание» Ходьба вверх и вниз

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 25, 26</b>	<b>Занятие № 27, 28</b>	<b>Занятие № 29, 30</b>	<b>Занятие № 31, 32</b>
<p><b>Задачи:</b> Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.</li> <li>3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>2. Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку.</li> <li>3. Бег по дорожке между кеглями на время (бштук).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5м.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Ползание прямо на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.</li> <li>3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточкой»	«Путешествие в лес»	«Наряди ёлочку»	«Наряди ёлочку»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах».	Упражнение на дыхание	«Прогулка в лес».	«Отгадай кто ушёл»

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 33, 34</b>	<b>Занятие № 35, 36</b>	<b>Занятие № 37, 38</b>	<b>Занятие № 39, 40</b>
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м двумя руками снизу.</p> <p>2. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>3. Прыжки с гимнастической скамейки.</p> <p>4. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2.5м.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд 4-5 штук.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Льжи»	«Биатлон»	«Птенчики в гнезде»	«Биатлон»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают».	«Зимушка-зима».	Восстановление дыхания	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p><b>Задачи:</b> Обучить лазанию на гимнастическую стенку. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание прямо, прыжки между предметами.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья. Ходьба в колонне на сигнал: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны. На сигнал «Лягушки!» - присесть, руки на колени.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки через бруски (высота 10см), расстояние между ними 40 см.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине выполнить поворот и пойти дальше).</p> <p>3. Прыжки через шнур, справа и слева продвигаясь вперед.</p> <p>4. Лазание на гимнастическую стенку любым способом.</p>	<p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Способ – стойка на коленях.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель – щит, правой и левой рукой (от плеча).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти до конца, сделать шаг вперед-вниз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор»	«Я-спортсмен»	«Весёлые машинки»	«Скоро весна»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх».	«По тропинке в лес».	«Ножки мёрзнут».	«Найди и промолчи»

**МАРТ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба на сигнал: «Лошадки» - дети выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе, на сигнал: «Мышки» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три. Ходьба и бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5м один от другого.</li> <li>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол.</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони».</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежь».</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба на носках между предметами, руки за головой.</li> <li>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</li> <li>3. Лазанье под шнур боком, не касаясь его.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Скоро весна»	«Птички прилетели»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри».	«Съедобное - несъедобное»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 57, 58</b>	<b>Занятие № 59, 60</b>	<b>Занятие № 61, 62</b>	<b>Занятие № 63, 64</b>
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40см.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>3. Прыжки в длину с места.</li> <li>4. Отбивание мяча одной рукой на месте несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</li> <li>2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежь»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (ширина 15см, высота 35см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери цветы»	«Построй ракету»	«Полетим в космос»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят».	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата».



**МАЙ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 65, 66</b>	<b>Занятие № 67, 68</b>	<b>Занятие № 69, 70</b>	<b>Занятие № 71, 72</b>
<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая колени, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег враспынную. Ходьба в полуприседе; высоко поднимая колени; семенящим шагом.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.</li> <li>3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>3. Прыжки в длину с места через шнур.</li> <li>4. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1.5м.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку.</li> <li>4. Ползание «по-медвежьи» по скамейки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>3. Игровое задание «Один – двое».</li> <li>4. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Мы-победители»	«Салют»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## ИЮНЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в прыжках развивать ловкость, координацию движений и глазомер. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползании по скамейке с опорой на ладони ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.</p>				
<b>Вводная часть</b>	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. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны. Легкий бег до 1 минуты 15 секунд.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. «Попади в корзину» - метание шаров в корзину способом – одной рукой снизу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.</p> <p>3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».</p>	<p>1. Прыжки – перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40см один от другого.</p> <p>2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (способ – от плеча).</p> <p>3. Игровое задание «Мяч через сетку».</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5м.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск.</p> <p>2. Ходьба по бревну.</p> <p>3. Лазанье по лабиринту на спортивной площадке.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Посади урожай»	«Волки во рву»	«Весёлые насекомые»	«Вышибалы»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Маша и Медведь»	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Пойдём в гости»

## ИЮЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 81, 82 «Любопытные козлята»	Занятие № 83, 84 «Колобок»	Занятие № 85, 86 «Транспорт»	Занятие № 87, 88 «Маленькие мышата»
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал педагога; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу педагога. Перестроение в три колонны. На сигнал: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал «Лягушата!» - присесть, руки положить на колени. Бег враспынную по площадке. На сигнал педагога во время бега, поворот в другую сторону.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 41	Комплекс № 42	Комплекс № 43	Комплекс № 44
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук.</p> <p>3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу из положения стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>4. бег по дорожке, ширина 15см.</p>	<p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1м.</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск.</p> <p>2. Ходьба по бревну боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровые упражнения с мячом.</p> <p>4. Прыжки между предметами «змейкой».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Зверолов»	«Догонялки»	«Поезд»	«Пирожок»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Маша и Медведь»	«Карлики и великаны»	«Я знаю пять»	«Пойдём в гости»

**АВГУСТ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 89, 90 «Веселые грибочки»</b>	<b>Занятие № 91, 92 «Домашние птицы»</b>	<b>Занятие № 93, 94 «На чем можно ездить»</b>	<b>Занятие № 95, 96 «До свидание, лето»</b>
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по уменьшенной опоре; в перебрасывании мячей друг другу; развивать ловкость, моторику; обобщать знания детей о грибах, учить быть осторожными с неизвестными и ядовитыми грибами; способствовать развитию внимания и координации движений.</p> <p>Тренировать детей в подлезании под дуги правым и левым боком; уточнять и расширять представления детей о домашних птицах; закреплять в памяти детей названия взрослых особей и птенцов; способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в одну шеренгу, равнение. Поворот вправо, влево. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Ходьба на носках; в полуприседе; с высоким подниманием колен. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба в приседе. Легкий бег. Бег в среднем темпе с произнесением звука «У-у-у».			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 45	Комплекс № 46	Комплекс № 47	Комплекс № 48
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске шириной 15см. 2. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (расстояние 1.5м). 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	1. Ходьба с мешочком с песком на голове по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под дуги правым и левым боком прямо.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. «Подъемный кран» - прыжки с высоты 20см на гимнастический мат.	1. Упражнения с короткой скакалкой. 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Ходьба по наклонному бревну, руки в стороны.
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай грибок»	«Домашние птицы»	«Цветные автомобили»	«Раз, два, три, ищи»
<b>Малоподвиж ые игры</b>	«Съедобные - несъедобные»	Дидактическая игра «Продолжи предложение»	«Ехали - ехали»	«Паук»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТАРШАЯ ГРУППА**

	<b>Занятие № 1, 2</b>	<b>Занятие № 3, 4</b>	<b>Занятие № 5, 6</b>	<b>Занятие № 7, 8</b>
	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную. Обучить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе на носках. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча; в построении в колонну по одному; в равновесии.</p>			
	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Сентябрь</b>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через кубики, руки на поясе (руки за головой).</p> <p>Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижение вперед, энергично отталкиваясь от пола (змейкой).</p> <p>Школа мяча - перебрасывание мячей, стоя в шеренгах двумя руками снизу (после удара мячом об пол).</p> <p>Мониторинг</p>	<p>Строевые упражнения - построение в шеренгу, по сигналу перестроение в одну колонну; перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба – на носках, руки на поясе. Бег до 50 секунд.</p> <p>Прыжки – подпрыгивание на двух ногах («Достань до предмета»).</p> <p>Школа мяча – подбрасывание малого мяча вверх двумя руками (с хлопком).</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Ползание – на четвереньках между предметами.</p> <p>Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч».</p> <p>Мониторинг</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег до минуты.</p> <p>Ползание – по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (с мешочком на голове).</p> <p>Школа мяча – бросание мяча вверх двумя руками и ловля его (с хлопком); перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы), стоя в шеренгах.</p> <p>Игровые задания «Не попадись», «Мяч в стенку»</p> <p>Подвижная игра «Удочка», «Быстро возьми».</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу; размыкание на вытянутые руки; перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на медленную ходьбу (перекат с пятки на носок).</p> <p>Пролезание - в обруч боком; прямо.</p> <p>Равновесие – перешагивание через бруски с мешочком на голове (руки на поясе).</p> <p>Прыжки – на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - «Пингвины»; между предметами «змейкой».</p> <p>Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».</p>

Задачи: Обучить перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; прокатывать мяч одной рукой в заданном направлении; вести мяч одной рукой; повороту по сигналу во время ходьбы. Упражнять в непрерывном беге до минуты. Повторить ходьбу высоко поднимая колени; непрерывный бег до 1,5 минут; переползание через препятствия. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.

Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; в колонну по два.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки – на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см (правым и левым боком).</p> <p>Школа мяча – бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц», «Не попадись».</p> <p>Игра малой подвижности «Дни недели».</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки. Перестроение в колонну по одному. На сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются в другую сторону. Ходьба на пятках, на носках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>Школа мяча – перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (от груди).</p> <p>Переползание – через препятствия (на четвереньках) (гимнастические скамейки).</p> <p>Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Игра малой подвижности «Стоп».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. По команде «Аист» дети встают на одну ногу, «Зайцы!» - выполняют три прыжка подряд. Бег врассыпную с выполнение команд.</p> <p>Метание – мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м.</p> <p>Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ползание – на четвереньках между предметами «змейкой».</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.</p> <p>Игровые упражнения «Пас друг другу», «Будь ловким».</p> <p>Подвижная игра «Хромая лиса».</p> <p>Игра малой подвижности «Хлопки».</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два в чередовании с бегом. По команде «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают движение.</p> <p>Пролезание – боком через три обруча на расстоянии 1 м.</p> <p>Переползание на четвереньках с преодолением препятствий.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая.</p> <p>Прыжки – на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20см); на препятствия.</p> <p>Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Ловишки-перебежки».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает – не летает», «Затейники».</p>



## НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Номер занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание в шеренгах. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба, высоко поднимая колени, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба с ускорением и замедлением по сигналу. Ходьба в колонне, на сигнал «Фигуры!» - остановиться и изобразить кого – либо.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, прямо, вначале на правой, затем на левой ноге.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; двумя руками из-за головы.</p>	<p>1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров.</p> <p>2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>4.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p>	<p>1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>4.Ходьба на носках между предметами, руки за головой.</p>	<p>1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.</p> <p>4.Ходьба на носках между предметами, руки за головой.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Белые медведи»	«Удочка»	«У медведя во бору»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется раз»	«Съедобное несъедобное»	«Я знаю пять»



Декабрь	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции; в беге между предметами; в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки. Обучить ходьбе по наклонной доске; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед. Повторить ползание на четвереньках между кеглями; подбрасывание и ловля мяча. Развивать ловкость и глазомер.</p>			
	<b>Занятие № 25, 26</b>	<b>Занятие № 27, 28</b>	<b>Занятие №29, 30</b>	<b>Занятие № 31, 32</b>
	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	<p>Ходьба между кеглями. Бег врассыпную.</p> <p>Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через «барьеры» (расстояние 50 см).</p> <p>Школа мяча - перебрасывание мяча двумя руками, а из-за головы друг другу, стоя в шеренгах; стоя на коленях.</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень»</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее до флажка», «Мороз - Красный нос».</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, в круг, взявшись за руки (ходьба и бег).</p> <p>Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед; попеременно на правой и левой ноге</p> <p>Школа мяча - подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка.</p> <p>Ползание – на четвереньках между кеглями (подталкивая перед собой головой мяч).</p> <p>Игровые упражнения «Пройдем по мосточку»</p> <p>Подвижная игра «Наряди ёлочку»</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, что делали».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба. Бег врассыпную.</p> <p>Школа мяча – перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Смелые воробышки».</p> <p>Игра малой подвижности «Чистюли».</p>	<p>Строевые упражнения – построение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек; разноименным способом.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки – на правой и левой ноге между кеглями; на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Бросание мяча о стеку.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Игра малой подвижности «Все наоборот»</p>

**Задачи:** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Обучить прыжку в длину с места; залезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками.</p> <p>Прыжки – на правой и левой ноге между кубиками; на двух ногах через предметы.</p> <p>Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Школа мяча – перебрасывание мяча в шеренгах друг другу.</p> <p>Подвижная игра «В зимнем лесу».</p> <p>Игра малой подвижности «Ладочки».</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу; перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за веревку.</p> <p>Прыжки – в длину с места.</p> <p>Проползание – под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. Переползание через препятствия и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Школа мяча – бросание мяча вверх. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Игра малой подвижности «Отгадай кто ушёл?».</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег в рассыпную.</p> <p>Школа мяча – перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание друг другу и ловля его после отскока.</p> <p>Пролезание – в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке; правым и левым боком.</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; то же, но с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>Игра малой подвижности «Бывает – не бывает».</p>	<p>Ходьба и бег по кругу вправо и влево, не держась за шнур, меняя направление движения. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Влезание - на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют.</p> <p>Игровое упражнение «Мяч водящему»; «По местам»</p> <p>Подвижная игра «Белки в лесу», «Мышеловка».</p>

Январь

## ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до полутора минут; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом и отбивании мяча о землю. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; обучить метанию в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Разучить лазанье на стенку разноименным способом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба и бег врассыпную; бег до полутора минут в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение из одной колонны в три в движении. Ходьба «Пингины»; одна нога на носке, другая на пятке.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (6-8 штук, высота до 10см) без паузы.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2м двумя руками из-за головы; от груди.</p> <p>4. Бег по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).</p> <p>3. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>4. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5м</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур).</p> <p>3. Перешагивание через шнур.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони».</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«К своим флажкам»	«Пятнашки»	«У медведя во бору»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Сыщик»	«Отгадай кто тебя позвал»	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание

## МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение из одной колонны в три в движении. Ходьба «Пингвины»; одна нога на носке, другая на пятке.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи на расстоянии 40 см один от другого).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>4. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>4. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.</p>	<p>1. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, дистанция 3 м.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Птенчики в гнезде»	«Змейка»	«Пятнашки»	«У медведя во бору»
<b>Игры малой подвижности</b>	Пронеси-не урони.	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание	-

## АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 57 , 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Закреплять навыки лазанья на стенку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег враспынную. Ходьба и бег попеременно между предметами. Ходьба с высоким подниманием бедра; на прямых ногах; спиной вперед. Построение в одну шеренгу, равнение. Расчет по-порядку, перестроение в колонну. Перестроение из одной шеренги в круг.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50см).</p> <p>3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p> <p>4. Ходьба по скамейке с передачей малого мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>5. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на расстояние 2м, затем прыжок через предмет, и далее также.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>4. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>2. Ползание прямо, затем переползание через скамейку.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5м одной рукой, способом от плеча.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед.</p> <p>4. «Кто быстрее до обруча» - дети прыгают на двух ногах до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом обратно в свою колонну.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Птенчики в гнезде	Построй ракету	Мы - космонавты	«Бездомный заяц»
<b>Игры малой подвижности</b>	-	-	-	«У кого мяч?»

**МАЙ (старшая группа)****Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 81, 82</b>	<b>Занятие № 83, 84</b>	<b>Занятие № 85, 86</b>	<b>Занятие № 87, 88</b>
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивая навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, на команду «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры по одной стороне и бег с перешагиванием через шнуры по другой стороне зала. Ходьба в колонне по одному между предметами, затем бег; то же врассыпную. Игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м) до флажка.</li> <li>3. Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</li> <li>4. Игровое упражнение «Пас друг другу» - перекачивание мяча в паре по полу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с разбега.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</li> <li>3. Ползание прямо на ладонях и ступнях «по-медвежьи».</li> <li>4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1м.</li> <li>5. Лазанье под дугу (обруч).</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.« Прокати – не урони» прокатывание обруча в шеренгах, подталкивая его одной рукой.</li> <li>2.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>3.Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</li> <li>2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. «Кто быстрее до обруча» - дети прыгают на двух ногах до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом обратно в свою колонну.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Посади урожай»	«Птенчики в гнезде»	«Зверолов»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Что изменилось?»	«Передай мяч»	«Летучая мышь и мотыльки»	-

## ИЮНЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонной доске; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега. Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом. Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу педагога изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег враспынную. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба «Пингвины». Игровое упражнение «Кто быстрее» - в «челночном» беге. По команде «Зайцы!» - три прыжка на двух ногах, бег враспынную. На команду «Аисты» - встать на одной ноге, подогнув колено другой, руки на пояс.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Метание шаров в корзину двумя способами: одной рукой снизу и от плеча.</p> <p>2. Лазанье по лабиринту на спортивной площадке.</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч по кругу» - передача по кругу из рук в руки; переброска через центрального.</p>	<p>1. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Пролезание в обруч боком в группировке.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. « Не попадись» - прыжки в круг и обратно через мешочек по мере приближения ловишек.</p> <p>2. «Передал – садись».</p> <p>3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой рукой между кубиками.</p>	<p>1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну.</p> <p>3. Прыжки между предметами.</p> <p>4. «Кто быстрее до обруча» - дети прыгают на двух ногах до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом обратно в свою колонну.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до кубика»	«Караси и щука»	«Салки»	«Мышеловка»
<b>Игры малой подвижности</b>	-	-	«Совушка»	«У кого мяч?»

## ИЮЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонной доске; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега. Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом. Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу педагога изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег враспынную. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба «Пингвины». Игровое упражнение «Кто быстрее» - в «челночном» беге. По команде «Зайцы!» - три прыжка на двух ногах, бег враспынную. На команду «Аисты» - встать на одной ноге, подогнув колено другой, руки на пояс.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 41	Комплекс № 42	Комплекс № 43	Комплекс № 44
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Игровое упражнение «Проведи мяч» - между кубиками, отбивая мяч в землю.</p>	<p>1. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Пролезание в обруч боком в группировке.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. « Не попадись» - прыжки в круг и обратно через мешочек по мере приближения ловишек.</p> <p>2. «Передал – садись».</p> <p>3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой рукой между кубиками.</p>	<p>1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну.</p> <p>3. Прыжки между предметами.</p> <p>4. «Кто быстрее до обруча» - дети прыгают на двух ногах до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом обратно в свою колонну.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	«Салки»	«Мышеловка»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Угадай по голосу»	«Эстафета с мячом»	«Совушка»	«У кого мяч?»



## АВГУСТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 89, 90	Занятие № 91, 92	Занятие № 93, 94	Занятие № 95, 96
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски. Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Повторить игровые упражнения с бегом. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба между предметами, бег между предметами. Ходьба «Слоники», «Обезьянки», «Котята». Прямой галоп, боковой галоп. Бег спиной вперед. Ходьба скрестным шагом, в приседе. Бег вокруг детского сада.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 45	Комплекс № 46	Комплекс № 47	Комплекс № 48
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки через бруски на двух ногах.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.</p> <p>4. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.</p> <p>5. Эстафета «Посадка картофеля».</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по – медвежьи».</p> <p>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>4. «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>3. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.</p> <p>4. «Перепрыгни – не задень» - прыжки через бруски правым и левым боком на двух ногах, без паузы.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; с разбега.</p> <p>2. Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2м.</p> <p>3. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке.</p> <p>4. «Гонка мячей» - передача мяча в шеренге</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кошки – мышки».	«Гуси – лебеди»	« Не оставайся на земле»	«Стоп»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Затейники»	«Море волнуется раз»	«Смирно»	«Затейники»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p><b>Задачи:</b> Провести вводный инструктаж . Упражнять детей в беге колонной по одному; в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; лазание под шнур. Обучить лазанию по гимнастической стенке.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. Обычный бег до минуты; бег врассыпную; с ускорением на сигнал.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>Диагностика : гибкость из положения стоя на скамейке выполнить наклон вперед до линейки. Прыжок в длину с места. Бег 3*10м. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.</p>	<p>1.Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Переброска мячей двумя руками из-за головы; снизу двумя руками.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки. 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками. 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке. 3.Прыжки с места в длину. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»</p>
<b>Подвижные игры</b>	Мониторинг	Мониторинг	-	-
<b>Игры малой подвижности</b>	-	-	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

**ОКТАБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 9, 10</b>	<b>Занятие № 11, 12</b>	<b>Занятие № 13, 14</b>	<b>Занятие № 15, 16</b>
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в ходьбе по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопком под ней; в метании одной рукой в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках и подлезании под дугу прямо и боком. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног. Закрепить пролезание через три обруча прямо и боком; перебрасывание мяча друг другу в движении.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине поворот.</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>
<b>Подвижные игры</b>	Собери урожай	Перелётные птицы	Собери грибочки	Мы – весёлые ребята
<b>Игры малой подвижности</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p><b>Задачи:</b> Овладеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия). Проявлять 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.</p>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	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 гимнастической скамейке, бросая мяч и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка, прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	Цветные автомобили	Перелётные птицы	У медведя во бору	У медведя во бору
<b>Игры малой подвижности</b>	«Самомассаж» с мячами-ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Кто ушел?»

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 25, 26</b>	<b>Занятие № 27, 28</b>	<b>Занятие № 29, 30</b>	<b>Занятие № 31, 32</b>
<p><b>Задачи:</b> Обучить прыжкам из глубокого приседа. Повторить ходьбу по скамейке с заданием; ползание по гимнастической скамейке спиной вперед. Упражнять в ползании по гимнастической стенке разноименным способом. Закрепит прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Закрепить метание мешочка вдаль левой и правой рукой. Обучить прыжка с разбега на мат.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>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.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги в стороны - одна нога в середине).</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол.</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Два мороза	«Охотники и зайцы»	«Наряди ёлочку»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	-	«Найди и промолчи»	-

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 33, 34</b>	<b>Занятие № 35, 36</b>	<b>Занятие № 37, 38</b>	<b>Занятие № 39, 40</b>
<p><b>Задачи:</b> 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); ; проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>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.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 17	Комплекс № 18	Комплекс № 19	Комплекс № 20
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Ходьба по наклонной доске(40см).                  2. Прыжки в длину с места.                  3. Метание в обруч из положения, стоя на коленях (правой и левой).                  4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, мешочком на голове.                  2. Прыжки через канат справа, слева.                  3.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>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 двумя руками снизу друг другу.                  5. Кружение парами.</p>	<p>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.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	Слепим снеговика	В зимнем лесу	У медведя во бору
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	-	-

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; обучить прыжкам с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание на гимнастическую стенку. Упражнять в метании мешочков; обучить лазанию на стенку разноименным способом; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба на носках, пятках. Переход на обычную ходьбу, затем с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба «Раки»; «Пингвины».			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.</p> <p>4. Ходьба, по скамейке приставляя пятку к носку.</p> <p>5. «Мяч по кругу».</p>	<p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>4. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом.</p> <p>2. Ходьба парами по параллельно стоящим скамейкам, держась за руки.</p> <p>3. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.</p> <p>5. Перебрасывание набивных мячей.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Бездомный заяц	Эстафеты с мячами	У медведя во бору	Эстафеты с мячами и обручами
<b>Игры малой подвижности</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	-

**МАРТ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в лазании на стенку гимнастическую.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба в колонне – по сигналу ходьба на носках, руки за голову.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - середине разойтись, чтобы не упасть.</p> <p>2. «Передача мяча в шеренге» - в шеренге первый игрок ударяет о пол мяч, ловит его и передает следующему. Потом в обратную сторону.</p> <p>3. Прыжки с продвижением вперед способом ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>4. Прыжки на правой ноге и левой, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два на левой).</p>	<p>1. Прыжки через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне на правой ноге, по второй стороне на левой ноге.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по скамейке «по-медвежьи»</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове на голове, руки свободно балансируют.</p> <p>4. Равновесие – ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (6-8шт.; расстояние между предметами 40см).</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Равновесие – ходьба прямо с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Гори, гори, ясно»	Перелётные птицы	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	-	«Самомассаж» лица, шеи, рук



**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 57, 58</b>	<b>Занятие № 59, 60</b>	<b>Занятие № 61, 62</b>	<b>Занятие № 63, 64</b>
<p><b>Задачи:</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с места (провести диагностику); в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в одну шеренгу, равнение. Расчет по порядку. Перестроение в одну колонну. Перестроение в круг из одной шеренги, стоя на месте. Игра «Быстро возьми» ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «По местам».</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.</p> <p>5. Ходьба с мешочком на голове с заданием.</p>	<p>1. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и задевая шнур.</p> <p>2. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»</p> <p>3. Броски мяча в парах друг другу с каждой ловлей мяча шаг назад.</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p> <p>5. Эстафета с мячом – «Передал – садись».</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит»</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – «Кто быстрее до предмета».</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние 1м).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Переброска мячей друг другу в парах (от груди).</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	Построй ракету	Мы - космонавты	«Ловишки с ленточками»
<b>Игры малой подвижности</b>	-	Ритмический танец «Я - ракета»	«Парашют»	-

**МАЙ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
<p><b>Задачи:</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на стенку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары по ходу (без остановки); бег врассыпную. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога. Ходьба на носках, на пятках, «пауки», «слоники».			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце сойти со скамейки.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>4. Игровое упражнение «Пас на ходу» - в паре, продвигаясь ходьбой.</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель (энергичный замах от плеча).</p> <p>5. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Отбивание мяча в обручи, лежащие на полу в одну линию.</p>	<p>1.Игровое упражнение «Мяч водящему» ; «Кто скорее до кегли».</p> <p>2.Лазанье на стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>3. Запрыгивание на скамейку и прыжок вниз.</p> <p>4.Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Мы - победители	Салют	Совушка	«Зверолов»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	-	-

**ИЮНЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p><b>Задачи:</b> Обучить пролезать по лабиринту на спортивной площадке. Совершенствовать навыки основных видов движений: ходьба бег, прыжки, равновесие, метание, ползание, лазание. Повторить игровые упражнения. Упражнять в беге вокруг детского садика с перепрыгиванием через предметы. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по краю площадки в разных направлениях: в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге, крестным шагом, с выпадами, приставным шагом. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Обычный бег до двух минут.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<b>Основные виды движений</b>	<p>Пролезть по лабиринту на спортивной площадке.</p> <p>Пройти по бревну.</p> <p>Упражнения на внимание «Воротики», «Быстро по местам».</p> <p>Игра на быстроту: «Догнать соперника»</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч в стенку»; «Ловкие ребята»; «Обведи точно»; «Гол в ворота»; «Сбей предмет»:</p> <p>«Точный пас»; «Быстрый пас»; «Ловко и быстро»; «Пас по кругу»; «Пас в тройке»; «Попади в ворота»</p>	<p>Игровые упражнения: «Прыжки через шишки»; «Прыжки по кругу»; «От дерева к дереву»; «Сильные и ловкие»; «Кто дальше бросит».</p>	<p>Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»; «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Передача мяча в колонне»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Эстафета парами»	Исследовательские игры с водой	«Вышибалы»	«Лягушки в болоте»
<b>Игры малой подвижности</b>	-	«Я знаю пять имен»	-	-

**ИЮЛЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>Занятие № 81, 82</b>	<b>Занятие № 83, 84</b>	<b>Занятие № 85, 86</b>	<b>Занятие № 87, 88</b>
<p><b>Задачи:</b> Обучить прыгать прыжки через короткую скакалку вперед, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперед; обучить лазать по канату, развивать мышцы рук, выполнять силовые упражнения с набивным мячом. Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по веревке боком, ходьба по «следам»); обучить прыгать (прыжки по скамейке через предметы – «Лягушки», прыжки в длину с места, с разбега); развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову). Закреплять технику бросков и ведения мяча.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, равнение, расчет по порядку. Повороты. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Ходьба «Пауки». Ходьба скрестным шагом вперед. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым боком, левым боком. Бег «змейкой», бег обычный до двух минут.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 41	Комплекс № 42	Комплекс № 43	Комплекс № 44
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Подводящие упражнения со скакалкой. 2. Лазание по канату. 3. Лежа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх, двумя руками. 4. «Крокодил» 5. Ходьба по «следам».</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по канату боком. 3. Бег по наклонной доске или скамейке. 4.Прыжки по скамейке «Лягушки». 5. Одевание обручей на себя через голову.</p>	<p>1.Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. 2. Ведение мяча правой и левой рукой. 3. Ведение мяча правой и левой ногой. 4.Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.</p>	<p>1. Переправа по брускам. 2.Бег вдвоем в обруче. 3.Со скакалкой. 4.Попрыгунчики через набивные мячи. 5.Классики.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Меткий стрелок»	«Хитрая лиса»	«Классики»	«Перебрось мяч»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Птицелов»	«Краски»	«Мышка»	«Тише едешь - дальше будешь»

**АВГУСТ (подготовительная группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятий</b>	<b>Занятие № 89, 90</b>	<b>Занятие № 91, 92</b>	<b>Занятие № 93, 94</b>	<b>Занятие № 95, 96</b>
<p><b>Задачи:</b> Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока. Обучить передавать мяч друг другу ногами (пасы). Упражнять бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в пионербол. Развивать меткость, координацию движений. В игре пионер бол учить детей играть в пас, действовать дружно. Обучить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко. Учить понимать цель эстафет.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Боковой галоп правым и левым боком. Руки Ходьба «Слоники». Бег спиной вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег со сменой направления движения по свистку. Ходьба с упражнениями для рук; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг.</p>			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 45	Комплекс № 46	Комплекс № 47	Комплекс № 48
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Бросок снизу. 2.Бросок от груди. 3.Бросок об пол, поймать после отскока. 4.Бросок из-за головы. 5.Передача ногами. 6. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.</p>	<p>1.Бросок парами через волейбольную сетку. 2.Обучение игре в пионербол. 3. Веселый тренинг «Экскаватор».</p>	<p>Игровые упражнения: 1.«Мяч водящему». 2. «Кто скорее до кегли». 3. «Пас ногой». 4. «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Эстафеты: 1.Со скакалкой. 2. Бросок в кольцо. 3. «Лягушки». 4. С резиновым мячом. 5. «Классики»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пионербол»	«Переброска мячей»	«Не оставайся на земле»	«Салют»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Необычный художник»	«Дни недели»	Дыхательные упражнения	«Жмурки»

## **Формы, методы и приёмы организации образовательной области «Физическое развитие».**

### **Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

**Образовательная деятельность тренировочного типа**, которая направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочная деятельность**, целью которой является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

**Перспективный план работы взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей**

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов мониторинга	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Январь	«Достижения воспитанников ДОУ в спорте»	Педсовет
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели старших групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели старших групп
Май	«Эффективность физкультурно-доровительной работы в 2017-2018 учебном году»	Педсовет
Июнь	Подвижные игры в летний период	Воспитатели всех групп

**Перспективный план работы взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей**

Срок проведения	Группы и формы работы	Общие вопросы	Частные вопросы
Сентябрь	Родительские собрания по группам (все группы)	Организация и содержание физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ	- знакомство с ФОМ на текущий учебный год - особенности физического развития детей каждой возрастной группы (рекомендации к выбору вида спорта)- требования к спортивной форме дошкольника - режим дня дошкольника
Октябрь	Осенний спортивн.праздник «Золотая осень»	Все группы	Взаимодействие ГБОУ с семьёй, привлечение родителей к спортивной жизни.
Ноябрь	Районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» спортивные соревнования, посвященные Дню матери	Семейные команды подготовительных групп. Совместные соревнования с участием мам.	Взаимодействие ГБОУ с семьёй, формирование у воспитанников основ ЗОЖ. Развитие физических и волевых качеств детей, взрослых. Популяризация значимости ФК и спорта среди родителей и общественности.
Декабрь	Консультация «Хорошо быть здоровым»	Советы родителям по вопросам ЗОЖ	Отказ от вредных привычек, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.
Январь	Спортивный досуг «Зимние забавы».	Популяризация зимних видов спорта.	Знакомство родителей с играми и забавами, в которые можно поиграть с ребенком на улице зимой.
Февраль	Спортивный праздник «Наша армия родная»	Патриотическое воспитание детей.	Показ открытого мероприятия.
Март	Консультация «Формирование интереса к двигательной активности».	Советы родителям как увлечь ребенка физическими упражнениями.	Подбор пособий, положительный эмоциональный настрой.
Апрель	Участие в соревнованиях ко Дню космонавтики.	Открытые занятия.	Совместные соревнования с родителями.
Май	Родительские собрания (все группы)	Подведение итогов физкультурно – оздоровительной работы за год, достижения детей.	Анализ изменения физического состояния детей за год.



В течение года	Индивидуальное консультирование родителей по различным вопросам физической культуры (все группы)	Вопросы, возникающие у родителей в процессе обучения детей в течении года.	По интересам родителей.
----------------	--	--	-------------------------

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. ормировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### ***Содержание образовательной деятельности в части, формируемой участниками ОО***

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, педагогами Учреждения решаются задачи нравственно-патриотического воспитания, воспитания юного петербуржца. Дети-дошкольники очень любознательны, впечатлительны, поэтому на занятиях физкультуры я учитываю эмоциональный настрой и формирую интерес к родному городу и к спортивным объектам. Изучение спортивных объектов известных спортсменов нашего города проходит в игровой форме и направлено на развитие интеллектуально – познавательной деятельности. К известным спортивным объектам Санкт-Петербурга относятся: Ледовый Дворец спорта, Зимний стадион, спортивный комплекс Юбилейный, стадион Петровский, центр водных видов спорта «Невская волна», Академия фигурного катания, центр художественной гимнастики жемчужина, Сибур-Арена, горнолыжные курорты, детско-юношеские школы олимпийского резерва по разнообразным видам спорта.

### 3. Организационный раздел

#### Принципы организации образовательной деятельности

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### Структура образовательной деятельности

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает 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** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### Расписание занятий ФК в детском саду

Дни недели	№ занятия	Время	Группа
Понедельник	1	9.00-9.10	Теремок
	2	9.35-10.00	Солнышко
вторник	1	9.00-9.10	Теремок
	2	9.15-9.30	Золотая рыбка
	3	9.35-9.55	Золушка
	4	10.00-10.30	Пчёлки
	5	10.30-11.00	Колобок
среда	1	9.00-9.20	Буратино
	2	9.30-9.55	Солнышко
	3	10.00-10.25	Красная шапочка
	4	10.30-11.00	Мишки
четверг	1	9.15-9.30	Золотая рыбка
	2	9.35--9.55	Золушка
	3	10.00-10.30	Пчёлки
	4	10.30-11.00	Колобок
пятница	1	9.00-9.20	Буратино
	2	10.00—10.25	Красная шапочка
	3	10.30-11.00	Мишки
	4		

## **Условия реализации программы:**

### **Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому использую разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье», где детям прививаются навыки по уходу за собой. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке и в играх, используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном стадионе.

## **Материально – техническое обеспечение программы**

- Гимнастические стенки – 6 шт.
- Мешочки для метания - 100 - 120 г – 12 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 20 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 10 шт.
- Мяч футбольный – 8 шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Лабиринт игровой – 2 шт.
- Баскетбольные кольца – 2 шт.
- Батут – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной - 3 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт
- Клюшка с шайбой (комплект) – 10 шт
- Летящая тарелка – 10 шт. - Обруч пластмассовый
- Шары к сухому бассейну 0,161 м<sup>3</sup> Д 8 см, 250 шт.
- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Футбольные ворота – 2шт.
- Дуга для подлезания – 4 шт.
- Доска наклонная с гладкой поверхностью – 2 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Разноуровневые турники
- Детские тренажеры.
- Физкультурный зал
- Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Технические средства обучения:**

- \*Магнитофон;
- \*CD и аудио материал

### **Наглядно – образный материал:**

- \*Иллюстрации и репродукции (виды спорта);
- \*Игровые атрибуты для подвижных игр

## Список литературы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Федеральный государственный стандарт дошкольного образования ( приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013г.)
2. Н.Е. Веракса; Т.С.Комарова; М.А.Васильева «От рождения до школы»- примерная общеобразовательная программа дошкольного образования , 2010 г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста ( 3-7 лет), 2012г.
- 4.Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей, 2012г.
5. Адаптированная примерная основная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи , Лопатина 2014г.
- 6.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания, 2012г.
- 7.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр, 2015г.
- 8.Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр, 2013 г .
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет , 2012 г.
10. Л.Соколова Физическое воспитание детей 3-4 лет , 2014 г .