Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждено
и введено в действие приказом
№_25__ от «_01_»___09__2021г.
Заведующий МБДОУ
«Кутлушкинский детский сад»
_____Р.Ю. Смурыгина

Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
в разновозрастной группе
на 2021 - 2022 учебный год

Сафина Резеда Закиевна
воспитатель первой квалификационной категории
МБДОУ «Кутлушкинский детский сад»
Чистопольского муниципального района РТ

2021 г.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области « Физическая культура»

Цели: формирование 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 и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи психолого-педагогической работы:

3-4 года

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице **(Социализация).**
- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование **(Труд)**;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползанье и т.п.);
- учить сохранению правильной осанки в различных положениях;
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности **(Музыка, Социализация)**;
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость **(Труд, Социализация)**.

По развитию физических качеств: ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр **(Коммуникация, Социализация)**;
- согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность **(Социализация, Безопасность)**;
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей **(Социализация, Коммуникация)**.

4-5 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей **(Социализация)**;
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности **(Музыка)**;
- осваивать различные варианты ползанья и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;
- продолжать формировать правильную осанку;
- обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

По развитию физических качеств: ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии **(Социализация, Познание)**;
- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;
- развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх **(Социализация, Коммуникация)**;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

5-6 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками **(Социализация)**;
- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой **(Труд, Социализация)**;
- воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений **(Музыка)**;

По развитию физических качеств:

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах **(Познание, Социализация)**;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах **(Социализация, Коммуникация)**;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

6-7 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием **(Труд)**;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве **(Музыка)**;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;

- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах **(Социализация)**;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности **(Социализация)**.

Занятия по физкультуре в разновозрастной группе

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Сентябрь **Цель:**	**Тема:** Занятие с мячом Приучать детей быстро находить свое место в колонне, строиться , соблюдая дистанцию, ходить вдоль границ зала; закрепить умения в прыжках на месте на двух ногах, приземляться на полусогнутые ноги на носки; формировать навыки перекрестной координации рук и ног во время ползания. **Оборудование:** 2 ребристые доски, большие мячи по количеству старших детей. МК – 1 занятие **2 неделя:** **Занятие на свежем воздухе** – закрепить умение при прокатывании большого мяча, принимать правильное исходное положение, выполнять энергичное отталкивание двумя руками в определенном направлении; приучать детей бегать в заданном темпе. **Оборудование:** мячи диаметром 20 - 25 см. по количеству детей. МК – 2 занятие	**Тема**: Занятие с мячом Развивать умение подлезать на ладонях и коленях, не задевая препятствия; упражнять в прыжках со скамейки, добиваться приземления одновременно на обе полусогнутые в коленях ноги перекатом с носка на всю ступню. **Оборудование:** шнур (или дуги высотой 50 см) МК – 3 занятие **2 неделя:** **Занятие на свежем воздухе:** приучать при перебрасывании бросать мяч выше, сочетать энергичные движения руками с выпрямлением ног для увеличения силы броска; **Оборудование:** большие мячи по количеству детей, 2 шнура. МК – 5 занятие	**Тема**: Занятие с мячом Закрепить умения принимать исходное положение при прокатывании большого мяча, энергично отталкивать мяч кистями (I); формировать сочетание энергичных движений руками с выпрямлением ног для увеличения силы броска; в прыжках вверх с места, приучать детей использовать для сильного толчка приседание. **Оборудование:** 5 кубиков высотой 10 см, диаметром 20 -25см по количеству детей, 2 шнура с прикрепленными к ним погремушками. МК – 4 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в самостоятельном выполнении разученных движений; развивать навыки самоконтроля, умение оценивать свои действия; привлечь внимание детей к положению туловища при ходьбе по наклонной плоскости; приучать детей (II) рассказывать о выполнении знакомых им действий; упражнять в лазанье, не пропуская реек. **Оборудование:** горизонтальное бревно, гимнастическая стенка, большие мячи, 1 флажок. МК – 8 .	**Тема:** Занятие с мячом Приучать детей при прокатывании большого мяча, регулировать силу отталкивания и мягкого приземления (I), хорошего выпрямления ног и туловища во время отталкивания (II); **Оборудование:** мячи диаметром 20 -25 см по количеству детей, 2 шнура, стулья по количеству пар. МК – 6 занятие **2 неделя:** **Занятие на свежем воздухе:** познакомить детей с ускорением во время бега (I); развивать умение самостоятельно действовать с мячом, закрепить умение принимать правильное исходное положение при прокатывании мяча снизу одной рукой (II). **Оборудование:** лунки диаметром 10 см, глубиной 4 см по количеству пар детей старшей подгруппы, мячи по количеству пар детей. 6 -8 см для старшей подгруппы, 20 -25 см для детей младшей подгруппы. МК – 11 занятие.

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Октябрь **Цель:**	**Тема:** Занятие с мячом Закрепить умение подлезать на ступнях без опоры на руки; уточнить положение головы при подлезании; учить передавать мяч от груди двумя руками, соразмерять бросок с расстоянием до цели (I); упражнять в правильной ловле мяча, развивать быстроту реакции (II). **Оборудование:** шнур для подлезания, мяч диаметром 20 -25 см на каждую пару детей, шнур с прикрепленными ленточками; обручи. МК – 7 занятие **Занятие на свежем воздухе** – упражнять детей в умении занимать правильное исходное положение при прокатывании мяча снизу одной рукой. Приучать регулировать силу отталкивания при прокатывании мяча с учетом расстояния до цели. Развивать функцию равновесия, выполняя упражнения на уменьшенной площади опоры. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. **Оборудование:** диаметром 10 см, глубиной 4 см мячи диаметром 6 -8 см. по количеству детей I полгруппы; мешочки, бревно, 4 корзины. МК – 14 занятие.	**Тема**: Занятие с мячом Закрепить умения ловить мяч кистями рук, мягко касаясь его поверхности, бросать мяч точно перед собой, постепенно увеличивая высоту подбрасывания; энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках через предметы. **Оборудование:** большие мячи по количеству детей, 3 обруча, 4 кубика высотой 10 см. МК – 9 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в правильном выполнении метания от плеча одной рукой; закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой; развивать умение регулировать ширину шага и высоту подъема ноги в зависимости от препятствия (II). **Оборудование:** разной высоты пеньки,бревно, 2 корзины, по 5 мешочков на каждого ребенка. МК – 17 занятие	**Тема**: Подлезание Развивать умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (I), сочетая отталкивание со взмахом рук (II), раскрыть зависимость способа подлезания от высоты препятствия (I); разучить перестроение из одной шеренги в 2 с использованием порядкового счета (II). **Оборудование:** 3 обруча диаметром 80-100 см на подставках, 2 дуги высотой 50 см, 2 гимнастические скамейки. МК – 10 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить умение при подъеме на наклонную поверхность наклонять туловище слегка вперед, при спуске с горки туловище выпрямлять; упражнять в выполнении движений в естественных условиях. **Оборудование:** занятие проводится за пределами участка. МК – 20 занятие	**Тема:** Подлезание Приучать детей выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия; закрепить умение выполнять серию прыжков с продвижением вперед, сочетая энергичный толчок с правильным приземлением. **Оборудование:** 2 обруча на подставках диаметром 80 -40 см, 10 шнуров длиной 1 м, доска 2,5 – 3 м, ширина 25 см. МК – 12 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Формировать умение подтягивать согнутые ноги к груди при выполнении прыжков (II); познакомить детей с исходным положениеми началом действия в беге, стоя спиной к направлению движения (I); в подвижной игре закрепить умение быстро переходить от ловли мяча к броску (II); развивать навыки равновесия. **Оборудование:** бревно,2 мяча диаметром 10 – 12 см. МК – 23 занятие.

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Ноябрь **Цель:**	**Тема:** Подлезание Упражнять детей в самостоятельном выборе способа подлезания в зависимости от высоты препятствия, в переключении с одного способа на другой; закрепить умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места (I), формировать умение давать описание исходного положения (II). **Оборудование:** 2 дуги высотой 50 и 40 см, 2 обруча диаметром 80 см на подставках. МК – 13 занятие **Занятие на свежем воздухе** – Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании мелких предметов вдаль; приучать слитно выполнять замах и бросок; упражнять в выполнении прыжков на возвышение, используя толчок одной ногой, приземляясь одновременно на обе ноги (II). **Оборудование:** мешочки по количеству детей, горка песка. МК – 26 занятие.	**Тема**: Метание в цель. Прыжки в длину. Формировать умение слитно выполнять замах и бросок при метании мелких предметов в горизонтальную цель; вырабатывать согласованность движений ног и рук при отталкивании в прыжках в длину с места (I); способствовать овладению активным отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками вперед – вверх, в прыжках в длину с места (II); **Оборудование:** Обручи для каждой пары детей, 2 мешочка на ребенка, шнур длиной 4 -5 м. МК – 15 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять детей в беге с ускорением и замедлением; предложить вспомнить приемы, позволяющие быстро набирать скорость и тормозить движение; развивать умение регулировать силу толчка в прыжках на заданное расстояние. **Оборудование:** 2 скамейки,3 мяча d – 6 -8 см. МК – 29 занятие	**Тема**: Метание. Прыжки в длину Закрепить умение сочетать энергичное отталкивание ногами с взмахами руками при выполнении прыжков в длину с места; показать детям значимость согласованных действий рук и ног для увеличения дальности прыжка; приучать самостоятельно контролировать правильность принятия исходного положения при метании мелких предметов левой рукой; познакомить с перестроением из одной колонны в колонну по 3 (II); **Оборудование:** по 2 мешочка на каждого ребенка, обручи d – 60 см для каждой пары детей. МК – 16 занятие **Занятие на свежем воздухе:** закрепить умение при прокатывании большого мяча, принимать правильное исходное положение, выполнять энергичное отталкивание двумя руками в определенном направлении; приучать детей бегать в заданном темпе. **Оборудование:** мячи диаметром 20 -25 см. по количеству детей. МК – 2 занятие	**Тема:** Перелезание. Уточнить правильное исходное положение при метании от плеча одной рукой; учить словесному описанию выполнения метания в горизонтальную цель (II); формировать умение сочетать перелезание с с подлезанием, не задевая препятствия. **Оборудование:** 2 лестницы, флажки двух цветов по количеству детей (I); разноцветные флажки – по 2 на каждого ребенка (II); 2 корзины, по 1 мешочку на каждого ребенка. МК –18 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. Упражнять в самостоятельном выполнении разученных движений; развивать навыки самоконтроля, умение оценивать свои действия; привлечь внимание детей к положению туловища при ходьбе по наклонной плоскости; приучать детей (II) рассказывать о выполнении знакомых им действий; упражнять в лазанье, не пропуская реек. **Оборудование:** горизонтальное бревно, гимнастическая стенка, большие мячи, 1 флажок. МК – 8 занятие.

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Декабрь **Цель:**	**Тема:** Метание. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании большого мяча снизу двумя руками и бросании мешочка в корзину от плеча одной рукой; учить различать исходное положение при метании больших мячей и мешочков; развивать навыки равновесия во время ходьбы по шнуру. **Оборудование:** 2 шнура по 5 м, мешочки по количеству детей, 2 корзины, обручи и большие мячи на каждую пару детей. МК – 19 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в беге с ускорением по уменьшенной площади опоры; способствовать развитию функции равновесия при ходьбе и беге по скользкой поверхности. **Оборудование:** ледяные дорожки длиной 2 -2,5 м, снежные валы, мешочки для упражнений в равновесии, 2 дорожки шириной 30 см, шнур длиной 3 м. МК – 32 занятие.	**Тема**: Метание в цель. Упражнять в метании предметов разной величины в горизонтальную цель, закрепить умение принимать правильное исходное положение; развивать функцию равновесия. **Оборудование:** 2 шнура по 5м, мешочки, 5 больших мячей, 2 корзины,10 маленьких мяча, гимнастич. скамейка, 2 обруча. МК – 21 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить с детьми правила катания на санках с горки; уточнить приемы управления санками (II); упражнять в прыжках в высоту с места. **Оборудование:** санки по количеству пар детей, 2 снежных вала высотой 10и 15см, ледяные дорожки. МК –35 занятие	**Тема**: Ползание. Познакомить детей с ползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (I); добиваться энергичного подтягивания рукамипри ползании на гимнастической скамейке, учить сохранению равновесия в стойке на коленях (I); закрепить умение перебрасывать и ловить большой мяч (I); развивать самостоятельность при выполнении метания (II). **Оборудование:** 2 корзины, большие мячи по количеству детей одной подгруппы, гимнастическая скамейка, мешочки, маленькие мячи. МК – 22 занятие **Занятие на свежем воздухе:** закрепить умение выполнять метание вдаль броском от головы одной рукой (I); приучать во время броска быстро разгибать правую ногу, перенося тяжесть тела вперед на левую ногу (II); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через предметы. **Оборудование:** Ледяные дорожки, снежные валики высотой 15 см, снежные валики высотой 30 см, шириной 20 см. МК – 38 занятие	**Тема:** Лазанье Формировать навыки лазанья по гимнастической стенке с перекрестной координацией движений рук и ног, следить за одновременностью действий разноименными руками и ногами; упражнять в энергичном отталкивании от опоры при выполнении прыжков на мягкое покрытие, учить сочетать отталкивание ногами со взмахом рук (II). **Оборудование:** кегли и мячи d – 6 - 8см по количеству детей 1 подгруппы, гимнастическая стенка, 2 флажка, мат. МК –24 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. (проводится отдельно с детьми I и II подгрупп, в разные дни) Развивать у детей «чувство лыж», упражнять в сохранении равновесия при передвижении на лыжах; закрепить умение ходить на лыжах ступающим шагом (I), скользящим шагом (II). **Оборудование:** лыжи по количеству детей в подгруппе, 4 -5 санок. МК – 41 занятие.

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Январь **Цель:**	**Тема:** Лазанье. Прокатывание мяча. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с перекрестной координацией движений рук и ног (I); познакомить с приемами отталкивания одной ногой и приземления одновременно на 2 ноги в прыжках на мягкое покрытие (I); закрепить умение прокатывать мяч в определенном направлении (I); развивать интерес к действиям с мячами (II). **Оборудование:** ребристая доска, мячи d – 20 -25 см на 1 подгруппу, маленькие шарики по числу детей 1 подгруппы, гимнастическая скамейка, мат. МК – 25 занятие **Занятие на свежем воздухе:** (проводится отдельно с детьми I и II подгрупп, в разные дни) Развивать у детей «чувство лыж», упражнять в сохранении равновесия при передвижении на лыжах; закрепить умение ходить на лыжах ступающим шагом (I), скользящим шагом (II). **Оборудование:** лыжи по количеству детей в подгруппе, 4 -5 санок. МК – 41 занятие.	**Тема**: Ползание. Прыжки с высоты. Упражнять детей в ползании по наклонной доске на ладонях и коленях (I);на предплечьях и коленях (II);закрепить умение мягко приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню в прыжках с высоты; развивать умение начинать бег из положения стоя на коленях (I). **Оборудование:** наклонная доска, гимнастическая скамейка. МК – 27 занятие **Занятие на свежем воздухе:** (проводится отдельно с детьми I и II подгрупп, в разные дни) Развивать чувство равновесия при ходьбе на лыжах, закрепить умение ходить на лыжах ступающим шагом (I); упражнять в выполнении поворотов переступанием (I); формировать умение энергично отталкиваться одной ногой и переходить на скольжение, выполнять отталкивание попеременно правой и левой ногой (II). **Оборудование:** лыжи МК –44 занятие	**Тема**: Прыжки в длину.. Приучать детей регулировать силу отталкивания при выполнении прыжков и мягко приземляться в обозначенном месте; познакомить с правильным положением кисти руки во время отбивания мяча стоя на месте (II); закрепить умение быстро переходить от подлезания в быстром темпе к бегу в игре «Наседка и цыплята». **Оборудование:** гимнастическая скамейка, шнур длиной 3 м, мелкие предметы (мозаика). МК – 28 занятие **Занятие на свежем воздухе:** (проводится отдельно с детьми I и II подгрупп, в разные дни) Развивать чувство равновесия при ходьбе на лыжах, закрепить умение ходить на лыжах ступающим шагом (I); упражнять в выполнении поворотов переступанием (I); формировать умение энергично отталкиваться одной ногой и переходить на скольжение, выполнять отталкивание попеременно правой и левой ногой (II). **Оборудование:** лыжи МК –44 занятие	**Тема:** Прыжки в длину. Отбивание мяча. Способствовать осознанному выполнению прыжка, закрепить умение сочетать взмах руками с энергичным отталкиванием ногами в прыжках в длину с места; закрепить правильное положение кисти руки при отбивании мяча о пол, умение сочетать отбивание мяча с подбрасыванием и ловлей (II). **Оборудование:** мячи d-20 – 25 см по кол. Детей, шнур длиной 3 м. МК – 30 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. (проводится отдельно с детьми I и II подгрупп, в разные дни) Развивать чувство равновесия при ходьбе на лыжах, закрепить умение ходить на лыжах ступающим шагом (I); упражнять в выполнении поворотов переступанием (I); формировать умение энергично отталкиваться одной ногой и переходить на скольжение, выполнять отталкивание попеременно правой и левой ногой (II). **Оборудование:** лыжи по количеству детей в подгруппе, 4 -5 санок. МК – 47 занятие (повторить 44)

Время проведения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Февраль **Цель:**	**Тема:** Прыжки Формировать у детей умение самостоятельно определять необходимую силу толчка и амплитуду движений руками при выполнении прыжков в различных заданиях; приучать рассказывать о своих действиях в разных ситуациях (I); упражнять в подлезании на предплечьях и коленях (I); по пластунски (II). **Оборудование:** маленькие мячи по по количеству детей**,** 2 стула, 3 кубика, 3 погремушки, 3 флажка, 5 набивных мячей. МК – 31 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Учить детей попадать в движущуюся цель, развивать глазомер и реакцию на движущийся объект (II); закрепить умение передвигаться по наклонной поверхности; взбираться и спускаться с горки, сохраняя равновесие. **Оборудование:** мешочки для метания, санки, горка. МК –50 занятие.	**Тема**: Подлезание. Упражнения с мячом. Познакомить детей с приемом выбора целесообразного способа подлезания (присесть перед шнуром), дать представление об условиях применения способа подлезания на ладонях и ступнях; упражнять в перебрасывании мяча в определенном направлении с регулированием силы броска и точным попаданием в руки партнера; закрепить приемы ловли мяча двумя руками. **Оборудование:** 3 обруча, маленькие мячи по количеству детей, большие мячи на каждую пару детей, шнур длиной 2 м. МК – 33 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в метании в движущуюся цель, приучать без напоминания занимать правильное исходное положение перед метанием, развивать выдержку (II); развивать умение сохранять равновесие при скольжении. **Оборудование:** ледяные дорожки, санки по количеству детей I	**Тема**:Метание в горизонтальную цель. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании от груди двумя руками в горизонтальную цель (I); приучать рассказывать о выполнении знакомых движений (II); упражнять в выполнении энергичного толчка одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. **Оборудование**: мячи d –20 см, 2 корзины. МК – 34 занятие **Занятие на свежем воздухе:** (проводится по подгруппам) Закрепить умение сохранять позу лыжника при скатывании с горки и выполнении дополнительных заданий; упражнять в подъеме на горку ступающим шагом с прихлопыванием. **Оборудование:** мешочки на одну подгруппу детей, лыжи по числу занимающихся. МК-56	**Тема:** Броски мячом в цель. Упражнять детей в самостоятельном выборе способа броска при попадании в разные цели, находящиеся на полу; закрепить умение принимать правильное исходное положение при броске большим мячом (I); приучать в прыжках на предметы отталкиваться одной ногой перед препятствием, сгибать маховую ногу в колене, вынося ее вперед (II). **Оборудование:** мячи d-20 – 25 см по кол. детей, 2 корзины,гимнастическая скамейка, мешочки для упражнений в равновесии по количеству детей (I). МК –36 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. (проводится по подгруппам) Закрепить умение сохранять позу лыжника при скатывании с горки и выполнении дополнительных заданий; упражнять в подъеме на горку ступающим шагом с прихлопыванием. **Оборудование:** мешочки на одну подгруппу детей, лыжи по числу занимающихся. МК – 59 занятие (повторить 56 занятие) начертить

		подгруппы. МК – 53 занятие		круги справа, слева для метания в цель и при скатывании с горки.
Время прове-дения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Март **Цель:**	**Тема:** Бросок одной рукой Разучить с детьми бросок от головы одной рукой с замахом; упражнять в самостоятельном выборе способа подлезания в зависимости от высоты препятствия. **Оборудование:** По две ленты на каждого ребенка, мешочки для метания, 2 дуги высотой 50см, шнур длиной 2 м, скамейка для подлезания. МК – 37 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Формировать умение передвигаться на лыжах по пересеченной местности; развивать выносливость; приучать менять стойку в зависимости от поверхности для передвижения. **Оборудование:** лыжи. МК –62 занятие.	**Тема**: Лазанье. Отбивание мяча. Закрепить умение лазать, используя перекрестную координацию рук и ног; упражнять в отбивании мяча на месте и с продвижением вперед (II); способствовать развитию функции равновесия (I); развивать способность внимательно наблюдать и выполнять показанные движения, соотносить движение с образом. **Оборудование:** по 2 ленты на каждого ребенка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, большие мячи по количеству детей 2 подгруппы, маленькие мячи, дощечки. МК –39 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить умение сохранять равновесие при скольжении по ледяным дорожкам; развивать меткость, умение выполнять энергичный замах при броске. **Оборудование:** ледяные дорожки,	**Тема**:Метание в горизонтальную цель. Формировать навык перехода с одного пролета на другой при лазанье по гимнастической стенке, упражнять в лазанье способом перекрестной координации; закрепить умение при ведении мяча отталкивать его кистями рук (II). **Оборудование**: гимнастическая стенка, большие мячи по количеству детей 2 подгруппы, гимнастическая скамейка, 10 маленьких мячей. МК – 40 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить умения выполнять повороты при ходьбе на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, сохраняя равновесие; упражнять в быстром выполнении заданий. **Оборудование:** Лыжи на 2 подгруппу детей, санки для детей 1 подгруппы МК – 71 занятие	**Тема:** Метание в вертикальную цель. Закрепить умение выполнять прицеливание и замах в метании в вертикальную цель, используя перенос тяжести тела с одной ноги на другу; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой. **Оборудование:** мешочки для метания по количеству детей, щит для метания, гимнастическая стенка, скамейка, 6 палок, мат. МК – 42 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. Развивать умение различать способы передвижения при ходьбе по глубокому снегу, скользкой дорожке; упражнять в выполнении прыжков в естественных условиях; закрепить умение пользоваться знаниями о способах подлезания для решения практических задач. **Оборудование:** снежные валики высотой 30 см,шириной 60 см для детей 2 подгруппы; снежные арки разной высоты, 10 кубиков.

		2 снежных вала высотой 80 см, по два мешочка на каждого ребенка. МК – 65 занятие		МК – 77 занятие
Время прове-дения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Апрель **Цель:**	**Тема:** Метание в вертикальную цель. Упражнять детей в слитном выполнении прицеливания и замаха при метании в вертикальную цель; закрепить умение пролезать в обруч боком. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, 2 обруча диаметром 80 см. на подставках, 8 кубиков, мешочки на каждого ребенка, 2 щита. МК – 43 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну в разном темпе; закрепить умение при спрыгивании приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню (I); развивать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину с разбега (II); развивать навыки разнообразных действий с мячом. **Оборудование:** большие мячи по количеству детей 1 подгруппы, мешочки по числу детей 2 подгруппы, бревно..	**Тема**: Прыжки через предметы. Перебрасывание мяча через партнера. Упражнять детей в пролезании в обруч боком (I); формировать навык быстрого пролезания в обруч боком (II); закрепить умение выполнять энергичный толчок в прыжках через предметы (II); упражнять в меткости при перебрасывании мяча партнеру, закрепить приемы ловли мяча. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, обруч диаметром 80 см на подставках, мешочки, обручи диаметром 60 см по количеству детей. МК –45занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну в разном темпе; закрепить умение при спрыгивании приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню (I); развивать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину с разбега (II); развивать навыки разнообразных действий с мячом. **Оборудование:** большие мячи по	**Тема**: Прыжки в длину, прокатывание обруча. Познакомить детей с исходным положением при прокатывании обруча; закрепить умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, сочетать энергичный толчок ногами со взмахом руками. **Оборудование**: Обручи по количеству детей. МК – 46 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Упражнять в умении принимать правильное исходное положение при метании маленьких предметов (I); формировать умение выполнять заключительное усилие, резко выпускать предмет при метании набивных мячей (II); развивать ловкость, умение быстро ускорять бег и выполнять повороты в челночном беге. **Оборудование:** Мешочки на каждого ребенка, разновысотные пеньки, 2 больших обруча на подставках, бревно.	**Тема:** Метание в вертикальную цель. Уточнить представления детей о роли различных движений при выполнении прыжка в длину с места (II); закрепить умение сочетать энергичное отталкивание с широким взмахом руками при выполнении прыжка в длину с места (I); упражнять в прокатывании обруча с соблюдением нужного направления. **Оборудование:** обручи по количеству детей. МК – 48 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. Упражнять в умении принимать правильное исходное положение при метании маленьких предметов (I); формировать умение выполнять заключительное усилие, резко выпускать предмет при метании набивных мячей (II); развивать ловкость, умение быстро ускорять бег и выполнять повороты в челночном беге. **Оборудование:** Мешочки на каждого ребенка, разновысотные пеньки, 2 больших обруча на подставках, бревно.

	МК –79 занятие.	количеству детей 1 подгруппы, мешочки по числу детей 2 подгруппы, бревно. МК –79 занятие	МК – 80 занятие	МК – 80 занятие
Время прове-дения	**Тема и цели занятий 1-й недели**	**Тема и цели занятий *2-й* недели**	**Тема и цели занятий 3-й недели**	**Тема и цели занятий 4-й недели**
	Занятие 1-2	***Занятие 3-4***	***Занятие 5-6***	***Занятие 7-8***
Май **Цель:**	**Тема:** Лазанье по гимнастической стенке. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с соблюдением перекрестной координации движений рук и ног; закрепить умение выполнять переход с одного пролета гимнастической стенки на другой (I); познакомить с лазаньем по диагонали (II); формировать умение выполнять подлезание в сочетании с прыжками. **Оборудование:** 6 набивных мячей, гимнастическая стенка, дуги высотой 50 и 40 см, большой обруч, дорожка шириной 70 см. МК – 49 занятие **Занятие на свежем воздухе:** МК - 14 (повторение) упражнять детей в умении занимать правильное исходное положение при прокатывании мяча снизу одной рукой. Приучать регулировать силу отталкивания при прокатывании мяча с учетом расстояния до цели. Развивать функцию равновесия, выполняя упражнения на уменьшенной площади опоры. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь.	**Тема**: Прыжки в длину. Упражнять детей в прыжках в длину с места с энергичным отталкиванием ногами и широким взмахом руками; приучать выполнять несколько движений в сочетании. **Оборудование:** мат, наклонная доска, гимнастическая стенка, мешочки. . МК –51 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить умение при подъеме на наклонную поверхность наклонять туловище слегка вперед, при спуске с горки туловище выпрямлять; упражнять в выполнении движений в естественных условиях. **Оборудование:** занятие проводится за пределами участка. МК – 20 занятие (повторение)	**Тема**: Ловля мяча. Закрепить умение бросать большой мяч от груди и от головы двумя руками в заданном направлении, упражнять в ловле мяча; упражнять в лазанье по гимнстической стенке по диагонали (II); пролезании в обруч прямо и боком (I). **Оборудование**: большие мячи на каждую пару детей, 2 обруча на подставках, гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки, 2 доски. МК – 52 занятие **Занятие на свежем воздухе:** Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании мелких предметов вдаль; приучать слитно выполнять замах и бросок; упражнять в выполнении прыжков на возвышение, используя толчок одной ногой, приземляясь одновременно на обе ноги (II). **Оборудование:** мешочки по количеству детей, горка песка. МК – 26 занятие.	**Тема:** Подбрасывание и отбивание мяча. Приучать детей в упражнениях с мячом, ловить мяч одной рукой, регулировать высоту подбрасывания и отбивания мяча (II); закрепить умение ловить мяч кистями, не прижимая к груди(I); познакомить ползанием по – пластунски (II). **Оборудование:** гимнастическая стенка,мячи диаметром 6 – 8 см на одну подгруппу детей, 2 скамейки. МК – 54 занятие **Занятие на свежем воздухе:**. Упражнять в самостоятельном выполнении разученных движений; развивать навыки самоконтроля, умение оценивать свои действия; привлечь внимание детей к положению туловища при ходьбе по наклонной плоскости; приучать детей (II) рассказывать о выполнении знакомых им действий; упражнять в лазанье, не пропуская реек.

	Оборудование: диаметром 10 см, глубиной 4 см мячи диаметром 6 -8 см. по количеству детей I полгруппы; мешочки, бревно, 4 корзины.		(повторение)	**Оборудование:** горизонтальное бревно, гимнастическая стенка, большие мячи, 1 флажок. МК – 8 занятие. (повторение)

Использованная литература:

1. Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Муслюмкинский детский сад» Чистопольского муниципального района РТ
2. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» А. Н. Вераксы, Москва. - Мозаика – Синтез, 2010.
3. Региональная программа дошкольного образования «Сэенеч» Р. К. Шаеховой. 2016 г.
7. В. В.Гербова. Малокомплектный детский сад- Москва: Просвещение, 1987.
8. Физкультурные занятия на воздухе. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко.Москва. «Просвещение» 1983
9. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Л.И.Пензулаева. Москва. «Просвещение» 1986
10.Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.Л.В.Яковлев, Р.А.Юдина.Москва, « Издательский центр ВЛАДОС», 2003.

Перечень программ и технологий (образовательная область «Физическая культура»)
Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-синтез, 2004
Э.Я. Степаненкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.– М.: Academia, 2001.
Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006
Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учрежлении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.

Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
Азбука плавания / А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин. – СПб.: Фолиант, 1995.
Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991