

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №15»

Принято на заседании педсовета  
«31» августа 2023 г № 1

Утверждено:  
Заведующий \_\_\_\_\_ Миронкина Т.П.  
приказ № 48 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа по реализации  
образовательной программы  
дошкольного образования  
на 2023 – 2024 учебный год  
по физической культуре**

Составитель:

**Капсамун Ольга Ивановна**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога

Основанием для разработки служит – устав МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 15», Основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, изменения в СанПин.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Программы воспитания и обучения в детском саду» /под редакцией В.В.Гербовой, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

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-май).

### **1.1.Приоритетная деятельность ДОУ**

Обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования осуществляется:

## 1.2. Цель основной образовательной программы ДОУ

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

## 1.3. Задачи физического развития

- 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.

## 1.4. Перечень программ и технологий

<b>Программа</b>	<b>«Программа воспитания и обучения в детском саду»</b> / Под ред. В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2009– 208с.
<b>Технологии и пособия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Бочаров Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: Аркти,2002.</li><li>- Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов и родителей. Ярославль: Гринго, 1999.</li><li>- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2004.- 144с.</li><li>- Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Творческий центр Сфера, 2001.</li><li>- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь,2007.</li><li>- Коррекция нарушений осанки у школьников! Научный редактор Г.А. Халемский. СПб. ,2001. -64с.</li><li>- И.Ю.Левченко, О.Г.Приходько Технологии обучения и воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. М.-2001</li><li>- Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников (2-е изд).-Ростов н/Д: Феникс,2005.-224с.</li><li>- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.</li><li>- Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и</li></ul>

средний возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений.- М.: Издательство Аркти, 2000.  
 - Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников.  
 Старший возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений. - М.: Издательство Аркти, 200 1.-72с.  
 - Мастюкова Е.М. физическое воспитание детей с ЦП – М.: Просвещение,1991.-159с.  
 - Маханева М.д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников образовательных учреждений- М.: Издательство Аркти, 2000.- 107с.  
 - Овчинникова ТС, Потапчук ЛА. двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.  
 - Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,200 1.-112с.  
 - Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет:  
 Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с.  
 - Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с.

### **Тематические блоки:**

1. легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. гимнастика (группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);
4. лыжная подготовка (катание с горы и на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

### **Структура занятий**

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.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены 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-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

### **Принципы организации занятий**

**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 МДОУ 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.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, 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;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Интеграция данной образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

**Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

- \*Уголок для двигательной активности ребенка;
- \*Информационная папка;
- \*Уголок нетрадиционного физического оборудования;
- \*Физкультурный зал;
- \*Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

### ***Технические средства обучения***

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

### ***Наглядно – образный материал***

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

### **График утренней гимнастики на 2014 – 2015 учебный год**

Группы Дни недели	Имл 2-3г.	Пмл 3-4г.	сред гр 4-5л.	старш гр 5-6 л.	подг гр 6-7л.
Понед.	8.30-8.36		8.20-8.26	8.10-8.16	
Вторник	8.30-8.36		8.20-8.26	8.10-8.16	
Среда	8.10-8.16		8.20-8.26	8.30-8.36	
Четверг	8.10-8.16		8.20-8.26	8.30-8.36	
Пятница	8.10-8.16		8.20-8.26	8.30-8.36	

### **Расписание занятий по физической культуре на 2014 - 2015 учебный год**

Группы Дни недели	Имл 2-3г.	Пмл 3-4г.	4(сред) 4-5л.	старш гр 5-6л.	подгот гр 6-7л.
Понед.		9.15- 9.30 ф	9.45- 10.05 ф	15.15- 15.40 ф	
Втор.	9.15- 9.30 ф			физ. на прогул	9.55- 10.25 ф
Среда	15.20- 15.35 ф	9.15- 9.30 ф	9.50- 10.10 ф		физ. на прогул
Четверг		физ. на прогул	физ. на прогул	9.15- 9.50 ф	9.55- 10.25 ф
Пятница	физ. на прогул				

## **2. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов**

### **2.1. II младшая группа**

№	Месяц	Мероприятие	Задача
	<b>Октябрь</b>	Досуг	Воспитывать позитивное отношение к



1		«Сказочная история»	здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение.
2	<b>Ноябрь</b>	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе
3	<b>Декабрь</b>	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	<b>Январь</b>	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	<b>Февраль</b>	Досуг «Снег кружиться...»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
6	<b>Март</b>	Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
7	<b>Апрель</b>	Досуг «Веселая гимнастика»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества.

## 2.2. Средняя группа

	<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задача</b>
1	<b>Октябрь</b>	Досуг «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
2	<b>Ноябрь</b>	Досуг, ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	<b>Декабрь</b>	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	<b>Январь</b>	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к

			различным видам спорта.
<b>5</b>	<b>Февраль</b>	Досуг «Снег кружится...»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
<b>6</b>	<b>Март</b>	Развлечение «День здоровья»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
<b>7</b>	<b>Апрель</b>	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе

### 2.3. Старшая и подготовительная группа

№	Месяц	Мероприятие	Задача
<b>1</b>	<b>Октябрь</b>	Развлечение «Солнечные зайчики»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
<b>2</b>	<b>Ноябрь</b>	Досуг ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
<b>3</b>	<b>Декабрь</b>	Досуг «Зима для ловких, сильных, смелых.»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
<b>4</b>	<b>Январь</b>	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
<b>5</b>	<b>Февраль</b>	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
<b>6</b>	<b>Март</b>	Досуг «Дружба крепкая не разрушится»	Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ.. Развивать ловкость, выносливость.
<b>7</b>	<b>Апрель</b>	Эстафета для сильных и смелых	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.

### 3. Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль  апрель

#### 4. Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый ребенок, нормально физически развивающийся обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

#### ***ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ***

##### Задачи воспитателя:

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Учить детей активно выполнять движения вместе с воспитателем;
- Приучать детей в движении реагировать на сигнал.

##### Что осваивает ребенок

##### 1. Построение и перестроение

##### 2. Общеразвивающие упражнения:

- исходное положение (стоя, сидя, лежа);
- приседания;
- простые движения рук с предметами и без них.

##### 3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях;
- упражнения в равновесии;
- бег в медленном и быстром темпах;
- подскоки на месте и с передвижением;
- Катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предметы;
- Ползание на четвереньках.

##### 4. Подвижные игры

#### ***СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ***

Построение: в круг, парами, в колонну друг за другом.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа.

Положение и движение рук: Вверх, вперед, в , сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед – назад, хлопки пред собой и над головой.

Положение и движение ног: ноги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног стоя и лежа, приседания держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

**Положение и движение туловища:** наклоны вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок, наклоны вперед из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, на пятках, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, одновременное движение руками лежа на спине.

**Ходьба и равновесие:** ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении между предметами, по дорожке, по извилистой дорожке, по шнуру, перешагивая через препятствия, подъем на возвышение и спуск с него.

**Бег:** за воспитателем и к нему, в разных направлениях, в медленном темпе и на скорость.

**Прыжки:** подскоки на месте на носках, с доставанием предметов слегка продвигаясь вперед, перепрыгивание через линии, веревку, через две линии, прыжки на двух ногах, спрыгивание с предмета.

**Катание, бросание, ловля:** прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу, бросание мяча вперед снизу. От груди, из-за головы, ловля мяча брошенного воспитателем, перебрасывание мяча через веревку находящуюся на уровне груди ребенка, бросание предметов в цель одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

**Ползание и лазание:** подтягивание на скамейке лежа на животе, ползание на четвереньках (3-4м), ползание под препятствием (высота 30-40 см), перелезание через бревно, лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке удобным способом, используя игровые приемы.

**Двигательные умения:** строиться парами друг за другом, сохранять заданное направление при выполнении упражнений, активно включаться в выполнение упражнений, ходить не сталкиваясь и не мешая друг другу. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, бегать не мешая друг другу, подпрыгивать на месте продвигаясь вперед, перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляясь. Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч, подтягиваться на скамейке лежа на груди, ползать на четвереньках, перелезть через предметы, действовать по указанию воспитателя, активно включаться в игры.

## **УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Низкий.** Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

**Средний.** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий.** Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

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

#### **К концу года дети могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

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.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Группа общеразвивающей направленности  
от 4-5 лет**

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

### **Задачи физической культуры:**

-создание условий для разнообразной двигательной активности детей; организация свободного места для игр и упражнений; рациональный подбор физкультурного оборудования;

-обогащение детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;

-обучение технике основных видов движений, добиваясь их правильного выполнения в соответствии с образцом;

-разучивание разных способов выполнения движений, совершенствуя координационные возможности детей;

-формирование навыков езды на велосипеде, катания на санках, ходьбы на лыжах, а также действий с различными пособиями (обручем, мячом, скакалкой и др.);

-знакомство с правилами разных подвижных игр и развитие у детей умений четко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;

-закрепление навыков самостоятельного построения и перестроения в колонну, в круг, в шеренгу, парами;

-формирование у детей двигательных качеств и способностей (быстроты движений, ловкости, координации, гибкости, выносливости) и пространственной ориентировки в различных условиях (в физкультурном зале, на спортивной площадке, в лесу, парке);

-формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.

Педагогу необходимо позаботиться о создании двигательного режима, который предусматривает рациональное содержание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Необходимо варьировать приемы повышения эффективности использования физкультурного оборудования. К таким приемам относятся:

\*создание эффекта новизны за счет смены переносного оборудования и внесения новых пособий;

\*сочетание разных мягких модулей с целью обучения основным видам движений;

\*объединение разных пособий в определенные комплексы (построение полосы препятствий);

\*размещение дополнительных пособий (гладкие и ребристые доски, мишени, ленты и т. д.) на крупном оборудовании (на гимнастической стенке, на мини-стадионе и т. д.); различное пространственное расположение пособий;

\*создание разных игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром и скакалкой и т. д.).

В средней группе для организованной и самостоятельной двигательной активности детей необходимо иметь физкультурный уголок, который включает короткие гимнастические палки, мячи, плоские обручи, резиновые кольца, комплект «Следы», мелкие предметы разных геометрических форм и т. д.

## **Организация занятий**

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре, которое должно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач особое значение имеет характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться прекрасным средством снятия возбуждения и усталости у ребенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная

их цель — выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

Занятия включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжима-и-разжимание резинового кольца, перенос мелких предметов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движения: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц, что важно для формирования умения владеть телом и поддерживать нужную позу.

С детьми начинается разучивание техники основных видов движений (ходьбы, бега, бросания, лазанья и удерживания равновесия). Обращается внимание на правильность выполнения каждого элемента в соответствии с образцом (педагог показывает отдельные элементы, разъясняет и оказывает помощь детям). К концу учебного года воспитатель по физической культуре привлекает детей к оценке выполнения двигательных заданий — как своих, так и сверстников.

#### **К концу года дети умеют:**

Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;  
Быстро сменяют положение тела и направление.

Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

#### **5. Группа общеразвивающей направленности от 5-6 лет**

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе еженедельно проводятся 3 физкультурных занятия (2 в спортивном зале и 1 на улице) продолжительностью 25 минут.

*Основной задачей* обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания инструктору или в соответствии с его указаниями.



### **К концу шестого года дети умеют:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;

Вести мяч, отбивать от пола;

### **6. Группа общеразвивающей направленности от 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение 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, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

## КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (III младшая группа)

Предмет	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
Сентябрь	<b>Тема</b>	Занятия 1	Занятия 3	диагностика	диагностика
	<b>Цель</b>	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности «между двух линий».  <i>Подвижная игра</i>	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.  <i>Подвижная игра</i>		
Октябрь	<b>Тема</b>	Занятие 5	Занятие 8	Занятия 9	Занятия 14
	<b>Цель</b>	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучить бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определении.	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.  <i>Подвижная игра</i>	Учить детей ходьбе по гимнастической Скамейке, бросанию из – за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.  <i>Подвижная игра</i>
Ноябрь	<b>Тема</b>	Занятия 11	Занятия 12	Занятие 13	Занятие 15
	<b>Цель</b>	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из – за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения.	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, ждать сигнала для движений.	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучить соблюдать определенное направление.  <i>Подвижная игра</i>

Декабрь	<b>Тема</b>	Занятия 17	Занятия 18	Занятие 19	Занятие 20
	<b>Цель</b>	<p>Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке развивать внимание и координацию движения.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство спитывать дружеские взаимоотношение.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.</p> <p><i>Подвижная игра:</i></p>

Январь	<b>Тема</b>	Занятия 1	Занятия 3	Занятие 6	Занятие 8
	<b>Цель</b>	<p>Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.</p>	<p>Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.</p>	<p>Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.</p> <p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из – за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.</p>

Февраль	<b>Тема</b>	Занятия 4	Занятия 5	Занятие 6	Занятие 7
	<b>Цель</b>	<p>Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности ловкости и умению дружно играть.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>Учить детей ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p>

Март	<b>Тема</b>	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 5
	<b>Цель</b>	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из – за головы , учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия  <i>Подвижная игра:</i>  « Кошка и мышки».	Учить детей ходьбе по наклонной доске , в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места , развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Апрель	<b>Тема</b>	Занятия 6	Занятие 7	Занятия 1	Занятия 4
	<b>Цель</b>	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.  <i>Подвижная игра:</i>	Упражнять детей в прыжках в длину с места , повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.  <i>Подвижная игра</i>	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения.  <i>Подвижная игра</i>	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.  <i>Подвижная игра</i>
Май	<b>Тема</b>	диагностика	диагностика	Занятие 5	Занятие 6
	<b>Цель</b>			Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.  <i>Подвижная игра</i>	Закреплять умение у детей катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 4,5	2-я неделя 7,8	3-я неделя	4-я неделя	
<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.				<p><b><u>Здоровье:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>ОРУ</b>	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика	
<b>Основные виды движений</b>	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями			
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	10,11	11,12	13,14	16,17	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом пров.зан</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>1. Прыжки через брусок</p> <p>2. Метание мешочков на дальность.</p> <p>3. Прыжки через шнур</p> <p>4. Метание мешочков в цель.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.</p>	<p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу</p> <p>3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>4. Прокатывание мяча между 4-5предметами.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Перебрось - поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»	
<b>III часть</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	
<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 враспынную, с остановкой на сигнал				<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>ОРУ</b>	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«кот и мыши»	«Салки»	Самолёты	
<b>III часть</b>	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает не летает»	



# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 1,2	4-я неделя 4,5	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	
<b>Подвижные игры</b>	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	
<b>III часть</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает не летает»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 16,17,	4-я неделя 19,20	
<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				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p>
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками	<p>по ребристой поверхности.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Ходьба между предметами с перешагиванием.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу .</p> <p>3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> <p>5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу в парах</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу в парах</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	<p><b>Познание:</b></p>
<b>III часть</b>	Ходьба по ребристой доске (босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<p>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b></p>

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 22,23	2-я неделя 25,26	3-я неделя 31,32	4-я неделя 34,35	
<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 врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				<p><b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навыки оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
<b>ОРУ</b>	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»	
<b>III часть</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				<p><b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b>Познание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5. Прокатывание мяча друг другу	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж. по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»	
<b>III часть</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23	
<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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов	<b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	<b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения
<b>III часть</b>	«Угадай кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	воспроизводить движения в творческой форме, развивать вообр

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				<p><b><u>Здоровье:</u></b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>ОРУ</b>	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком	
<b>Основные виды движений</b>			1. Ходьба по гимнастической доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	
<b>III часть</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				<p><b><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b><u>Труд:</u></b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	диагностика	диагностика	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча друг другу.			
<b>П. игры</b>	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  <b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
<b>ОРУ</b>	С большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке.	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу.	
<b>П. игры</b>	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	



					<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры
--	--	--	--	--	---

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	
<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 враспынную, с остановкой на сигнал				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	С кубиками	Парами с палкой	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком с мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо. 4. Прокрутка обруча на талии	1. Прыжки через скакалку до кеглей 2. Спрыгивание со скамеек из положения присев.	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, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке	<b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью
<b>И. игры</b>	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3. Пропалзывание под скамью 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.	
<b>П. игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Летает не летает»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	«Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 19,20	3-я неделя 22,23	4-я неделя 25,26	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С большим мячом	С лентой	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 5. Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по скамье 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4. Ходьба боком по гимн. стенке 5. Прыжки на одной и двух ногах	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Бег по наклонной доске. 5. Прыжки через бруски боком. 6. Забрасывание мяча в корзину	
<b>П. игры</b>	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 28,29	2-я неделя 31,32	3-я неделя 34,35	4-я неделя 1,2	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	С палкой	Без предметов на скамье	Без предметов	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки.	1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Поозание по гимнаст.скамье 6.Ходьба на носках между кеглями	1. Влезание на гимн.стенку 2.Ходьба по гимн.скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Влезание на гимн.стенку 5.Ходьба по гимн.скамье 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами 7.Подбрасывание и ловля мяча	1.Ходьба по канату боком приставн.шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове 5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола	
<b>П. игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 4,5	2-я неделя 7,8	3-я неделя 10,11	4-я неделя 13,14	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Без предмета	Без предмета	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание по скамье по медвежьи 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по медвежьи 5. Ходьба по скамье боком 6. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3 Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель на мат 3. Прыжки со скамейки вертикальную цель	<b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>П. игры</b>	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 16,17	2-я неделя 19,20	3-я неделя 22,23	4-я неделя 25,26	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>ОРУ</b>	С лентой	С мячом	С кубиками	С обручем	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2.Прокатывание обруча друг другу 3.Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3.Броски мяча в корзину 4.Перепрыгивание через мячи	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	<b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>П. игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя 28,29	4-я неделя 31,32	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	диагностика	диагностика	Без предметов	Со скакалками	
<b>Основные виды движений</b>			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
<b>П. игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя диагностика	4-я неделя диагностика	
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				<p><b><u>Здоровье:</u></b> формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться;</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b><u>Труд:</u></b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С флажками			
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3 Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  5.Прыжки на двух ногах между предметами.			
<b>П. игры</b>	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой гимнастич.	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3. Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Ходьба боком через набивные мячи 6. Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ведение мяча между кеглями 4. Ходьба по скамейке боком 5. Ходьба с мешочком на голове	1. Прыжки вверх на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Прыжки с высоты 40см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. 6. Лазанье в обруч.	<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  <b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимна., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
<b>П. игры</b>	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

		<b>Музыка:</b> проводить игры и упражнения под музыку
--	--	---

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	
<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 враспынную, с остановкой на сигнал				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов на скамье	С мячом	Без предметов	С косичкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки прямо, зажав мяч. 2. Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3. Ходьба по скамье хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове.	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.	
<b>П. игры</b>	«Удочка»	«Удочка»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

		и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
--	--	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<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, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5. Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнаст. стенке в сторону 3. Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков 5. Лазанье по стенке	
<b>Игры</b>	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробьи - вороны»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23	
<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, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимнастической скамье 3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 4. Ходьба по гимнастической скамье руки за головой 5. Ходьба по кругу с палкой	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6. Катание мяча в ворота сидя на полу	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу 5. Лазанье под шнур 6. Ходьба боком по рейке скамьи	1. Ходьба по двум скамьям парами 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Прыжок через скакалку 4. Ползание на четвереньках между предметами 5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой 6. Прыжок на мат со скамьи	
<b>Игры</b>	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 25,26	2-я неделя 28,29	3-я неделя 31,32	4-я неделя 34,35	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5. Прыжок вперед между предметами	1. Подскоки попеременно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание между предметами на коленях и ладонях 6. Переброс мяча в парах	1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям 3. Метание мешочков в вертикаль. цель 4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 5. Ходьба по скамье с перешагив. через кубики 6. Метание мешочков в горизонт. цель	1. Ползание между предметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками 3. Прыжок из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнаст.стенку. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись»	
<b>П. игры</b>	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				
					<p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>П. игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>II. игры</b>	«Догони свою пару»	«У дочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя диагностика	2-я неделя диагностика	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>II. игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	<b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				<b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр