

МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»

С.Ивантеевка Ивантеевский район Саратовская область

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.22

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад
«Дюймовочка»

 Л.А.Шехурдина

Приказ № 54 от 29.08 2022г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2022/2023 ГОД

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:

«Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3. Организационный раздел Программы:

список используемой литературы (приложение № 4)

- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества:ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.

- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
 5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
 7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
 8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной

деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по

двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью); размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводиться в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через

несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из

положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды

к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в

стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет-непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет -непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет -непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылывания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя:

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Социально-коммуникативное развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- б. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям

образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого имеется инструментарий оценки работы педагога, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Система диагностики строится на использовании аутентичной оценки.

В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы:

- строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка;
- результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников;
- аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение;
- аутентичная оценка максимально структурирована.

• **Педагогическая диагностика**

- Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).
- Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.
- Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:
 - коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
 - игровой деятельности;

- • познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- • проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- • художественной деятельности;
- • физического развития.
- Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:
 - 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
 - 2) оптимизации работы с группой детей.
- В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.
- В основу разработки диагностического материала были положены теоретические идеи А. В. Запорожца, О. М. Дьяченко,
- Н. В. Вераксы, Д. Б. Эльконина:
 1. Развитие ребенка осуществляется в его деятельности, которая является формой активного отношения человека к окружающему. От особенностей стимулирования детской деятельности зависят достижения в физическом и психическом развитии. Амплификация и обогащение развития происходит на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.
 2. Реализация возможностей дошкольного возраста предполагает обогащение содержания и форм детской деятельности, что достигается с помощью использования особых средств. Основное направление дошкольного образования определяется как развитие ребенка через его осмысленное обращение к построению новых, культурных, способов взаимодействия с действительностью.
 3. Подлинное развитие характеризуется не просто механическим овладением новыми действиями с предметами, достижением определенных результатов, а, прежде всего, развитием самосознания нового способа и произвольного его построения и использования: а значит, подлинное развитие предполагает особую гибкость в организации условия такого процесса.
 4. Каждый из видов деятельности имеет свои особенности, требует овладения особыми способами и оказывает

специфическое влияние на психическое развитие ребенка, способствует познанию ребенком своих сил и возможностей.

5. Образовательный процесс есть не что иное, как особый целостный процесс совокупной коллективной деятельности педагога и детей. В процессе такой деятельности дети под целенаправленным руководством педагога активно овладевают достижениями материальной и духовной культуры (знание, мораль, искусство, труд), созданной человечеством, усваивают общественные требования, нравственные нормы и идеалы, что и определяет развитие их личностных качеств. Таким образом, происходит формирование основ базовой культуры личности, развитие способностей.

Цель и задачи диагностической работы

Диагностическая работа направлена на то, чтобы, с одной стороны, изучить особенности самой деятельности в том виде, как они формируются в образовательном процессе, а с другой изучить специфику формирования в разных видах детской деятельности базовых личностных качеств.

Цель диагностической работы - изучение качественных показателей достижений детей, складывающихся в целесообразно организованных образовательных условиях.

• Задачи:

1. Изучить продвижение ребенка в освоении универсальных видов детской деятельности.
2. Составить объективное и информативное представление об индивидуальной траектории развития каждого воспитанника.
3. Собрать фактические данные для обеспечения мониторинговой процедуры, которые отражают освоение ребенком образовательных областей и выражаются в параметрах его развития.
4. Обеспечить контроль за решением образовательных задач, что дает возможность более полно и целенаправленно использовать методические ресурсы образовательного процесса.

• Диагностический материал включает два блока:

- 1) Диагностика освоения ребенком универсальных видов детской деятельности;
- 2) Диагностика развития базовых личностных качеств.

Структура первого блока соответствует структуре примерной общеобразовательной программы «От рождения до

школы». Диагностические методики соответствуют пяти направлениям «Физическое развитие», «Социально-личностное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», определенным Программой, и обеспечиваются процедурами как педагогической, так и психологической диагностики.

В каждом направлении выделены образовательные области и разделы, к которым предлагаются диагностические карты для педагогической диагностики на выявление освоения ребенком видов деятельности с точки зрения таких показателей, как побуждения, знания и представления, умения и навыки. Для сбора конкретных диагностических данных педагог использует метод наблюдения. Данные наблюдения важны для определения уровня освоения детьми разных видов деятельности, формирования ее структуры, а также для определения общего хода его развития, эмоционального благополучия. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный планом мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

• Побуждения оцениваются по критериям:

- устойчивые: проявляются стабильно, вызывают инициативную активность;
- неустойчивые: проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая быстро угасает, и ребенок переключается на другие занятия;
- ситуативные: побуждения, продиктованные конкретной внешней ситуацией, спонтанные стремления;
- не проявляет.

Знания, представления оцениваются по критериям:

- четкие, содержательные, системные;
- четкие, краткие;
- отрывочные, фрагментарные;
- не оформлены.

Умения, навыки оцениваются по критериям:

- выполняет самостоятельно;
- выполняет с помощью взрослого;

- выполняет в общей со взрослым деятельности;
- не выполняет.

3. Организационный раздел Программы:

Приложение №1 Программно-методическое обеспечение

- Программа «От рождения до школы» под редакцией под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой./
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»
- Н.И. Соловьева, И.А. Чаленко «Здоровый образ жизни» (конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры).
- Н. Луконина, Л. Чадова «Физкультурные праздники в детском саду».
- Т.М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду».
- Н.И. Николаева «Школа мяча».
- Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина «Физическое развитие» реализация образовательной области.
- Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».
- А.В. Кенеман, Т.И. Осокина Т. И. «Детские народные подвижные игры».
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» соответствует ФГОС.
- М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников» 4-7 лет.
- Л.И. Пензулаева « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет».
- Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия в детском саду. Система работы во второй младшей группе».
- Л.И. Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе».
- Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа.
- Л.И. Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе».
- Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная к школе группа.

- Л.И.Пензулаева«Физическая культура в детском саду. Средняя группа» соответствует ФГОС.
- Л.И.Пензулаева«Физическая культура в детском саду. Старшая группа» соответствует ФГОС.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					<p>Физическая культура:развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>Социализация:способствовать участию детей в совместных играх.Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p>Коммуникация:помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1.Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие.	1.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1.Подлезать под шнур.	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	Игровое задание «Птички»	«Воробышки и кот»	«Быстро в домик»	
Заключительная часть	Спокойная ходьба.	«Найдём птичку»	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём жучка»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <u>Здоровье:</u>воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <u>Социализация:</u>развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <u>Безопасность:</u>учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске положенной на пол. 2.Прыжки через шнур положенный на пол.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1. Упражнять в прокатывании мячей. 2.Ползание на четвереньках «змейкой» между кубиками.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба «змейкой» между кубиков.	
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Воробушки и кот»	
Заключительная часть.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра м\п «Найдём зайку»	Ходьба в колонне по одному.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки с продвижением вперед 3-4м.	1 Прыжки из обруча в обруч(через болото). 2. Прокатывание мяча друг другу.	1 Ползание на четвереньках «змейкой». 2. Прокатывание мяча между предметами.	1 Ползание по доске с опорой на ступни и ладони. 2. Ходьба по доске на середине присесть.	
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	
Заключительная часть	Игра м\п «Найдём зайчѐнка»	Ходьба позалу.	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи</p>
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	С погремушками	С погремушками	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	1 Ходьба «змейкой» между кубиками. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки со скамейки на мягкое покрытие высота-20см. 2.Прокатывание мячей друг другу.	1.Ползание под дугу. 2.Прокатывание мяча между предметами.	1.Ползание на четвереньках по доске. 2. Ходьба по доске приставным шагом.	
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Воробышки и кот»	«Птица и птенчики»	
Заключительная часть.	Игра м\п «Найдём птенчика»	Спокойная ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Игра м\п «Найдём птенчика»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске положенной на пол. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Прыжки на двух ногах между кубиками. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прокатывать мяч друг другу. 2. Ходьба с опорой на ступни и ладони (по медвежьей).	1. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске положенной на пол.	
Подвиж. игры	«Коршун и цыплята»	«Птичка и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс»	
Заключительная часть.	Игра м\п «Найдём цыплёнка».	Ходьба по залу.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	<p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через г\палки. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание с г\скамейке (воробышки). 2. Прокатывание мячей между кубиками.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола.	1. Ходьба по доске положенной на пол на середине присесть хлопнуть в ладоши. 2. Подлезание под дугу.	
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки».	<p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Заключительная часть.	Спокойная ходьба по залу.	Игра м\п «Найдём воробышка».	Ходьба по залу.	Игра м\п «Найдём лягушёнку».	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячами	С мячами	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске положенной на пол приставным шагом на середине присесть руки вперед. 2. Прыжки змейкой между кубиками.	1. Прыжок в длину с места(через канавку)-15см 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. «Брось-поймай» ловля мяча после отскока от пола. 2. Ползание по г\скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ходьба с опорой на ступни и ладони (медведи) 2. Ходьба по г\скамейке.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается»	« Автомобили»	
Заключительная часть.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по залу.	Игра м\п «Найдём зайку»	Ходьба в колонне по одному.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом. 2. Прыжки в длину с места(через канавку).	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу в парах.	1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Ползание по г\скамейке на четвереньках.	1. Ходьба по г\скамейке. 2. Ползание «змейкой» между кубиками.	
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик ,огуречик»	
Заключительная часть	Игра м\п «Найдём лягушёнку»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><u>Физическая культура:</u> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность. <u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи. <u>Безопасность:</u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры положенные на пол 30см.	1. Спрыгивание с г\скамейке(парашютисты). 2. Прокатывание мяча друг другу(дети сидят по кругу 5-6чел.)	1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Ползание по г\скамейке.	1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейке.	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик,огуречик»	«Коршун и циплята»	
Заключительная часть.	Игра м\п «Где спрятался мышёнок»	«Спокойная ходьба по залу»	Ходьба в колонну по одному.	Спокойная ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p>
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Занятие №2 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка Занятие №3 И.у. «Не пропусти мяч». «Не задень»</p>	<p>Занятие №4 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Занятие №5 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу Занятие №6 И.у. «Прокати обруч» «Вдоль дорожки»</p>	<p>Занятие №7 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Занятие №8 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 2. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями Занятие №9 И.у. «Мяч через сетку», «Кто скорее до кубика», «Подбрось- поймай».</p>	<p>Занятие №10 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, положенной на пол, руки на поясе. Занятие №11 1. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Занятие №12 И.у. «Перебрось- поймай», «Вдоль дорожки», «Успей поймай».</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	<p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Заключительная часть	Ходьба в колонне.	«Карлики и великаны»	Ходьба по залу.	Ходьба по залу в колонну по одному.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	<p>Коммуникация: обсудить пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p>Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. Занятие №14 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше Занятие №15 И.у. «Мяч через сетку». «Кто быстрее до кегли».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. Занятие №17 1. Прокатывание мяча между предметами двумя руками перед собой 2. Прыжки из обруча в обруч. Занятие №18 И.у. «Подбрось- поймай», «Кто быстрее».</p>	<p>Занятие №19 1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Подлезание под дуги. Занятие №20 1. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий 3. Подбрасывание и ловля мяча. Занятие №21 И.у. «Прокати – не урони». «Вдоль дорожки».</p>	<p>Занятие №22 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Прыжки на двух ногах спрдвижением вперед. Занятие №23 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. Занятие №24 И.у. «Подбрось- поймай», «Мяч в корзину».</p>	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	
Заключительная часть	Ходьба за «котом».	Ходьба по залу.	«Найди и промолчи»	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
Вводная часть	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><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по г\скамейке с перешагиванием (кубики).</p> <p>Занятие №26 1. Прыжки на двух ногах 2. Подб-ние и ловля мяча. 3. Ходьба по г\скамейке с мешёчком на голове.</p> <p>Занятие №27 И.у. «Не попадись» «Поймай мяч».</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей в парах.</p> <p>Занятие №29 1. Передача мяча в парах. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Занятие №30 И.у. «Не попадись» «Догони мяч».</p>	<p>Занятие №31 1. Бросок мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по г\скамейке.</p> <p>Занятие №32 1. Удар о пол одной ловля двумя руками. 2. Пружки на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие №33 И.у. «Передай мяч». «Не задень».</p>	<p>Занятие №34 1. Ползание по г\скамейке на животе. 2. Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>Занятие №35 1. Ходьба по г\скамейке пр.шагом, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах 3м.</p> <p>Занятие №36 И.у. «Пингвины», «Кто дальше бросит».</p>	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»	
Закл. часть	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	На г\скамейке	На г\скамейке	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через бруски 4шт</p> <p>Занятие №2 1. Прыжки через шнуры 5шт 2. Ходьба по шнуру.</p> <p>Занятие №3 И.у. «Весёлые снежинки», «Кто скорее до снеговика».</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки с г\скамейке. 2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки со скамейке. 2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Занятие №6 И.у. «Пружинки», «разгладим снег».</p>	<p>Занятие №7 1. Передача мяча в парах. 2. Ползание по г\скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Занятие №8 1. Передача мяча в парах. 2. Ходьба с опорой на ступни и ладони. 3. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>Занятие №9 И.у. «Кто дальше», «Снежная карусель».</p>	<p>Занятие №10 1. Ползание по г. скамейке (на животе). 2. Ходьба по г.скамейке приставным шагом.</p> <p>Занятие №11 1. Ползание по г\скамейке. 2. Ходьба по г\скамейке. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>Занятие №12 И.у. «Петушки ходят». «Снайперы». «По снежному валу».</p>	
Подвижные игры	«Лиса и куры».	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	
Заключительная часть	Спокойная ходьба.	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Спокойная ходьба.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении.</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. 2. Прыжки пр. л. боком через канат продвигаясь вперёд. Занятие №14 1. Прыжки через канат продвигаясь вперёд. 2. Ходьба по канату. Занятие №15 И.у. «Снежинки- пушинки», «Кто дальше».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Передача мяча в парах. Занятие №17 1. Отбивания мяча одной рукой. 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами Занятие №18 «Снежная карусель» «Прыжки к елке»</p>	<p>Занятие №19 1. Отбивания мяча о пол 2. Ползание по г скамейке с опорой на ладони и ступни Занятие №20 1. Прокатывание мячей друг другу в парах. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Занятие №21 «Кто дальше бросит» «Перепрыгни – не задень»</p>	<p>Занятие №22 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по г/ скамейке с мешочком на голове. Занятие №23 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Ходьба по г/ с 3. Прыжки на двух ногах Занятие №24 «Кто дальше бросит» «Перепрыгни – не задень»</p>	
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобиль»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	Без предметов	Без предметов	<p>Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Ходьба по г/ скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2. Прыжки через бруски.</p> <p>Занятие №26 1. Ходьба с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки через шнур, справа и слева продвигаясь вперед. 3. Передача мяча в парах.</p> <p>Занятие №27 «Змейкой» «Добрось до кегли»</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Занятие №29 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу 2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Занятие №30 «Покружись» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Занятие №31 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по г/ скамейке на четвереньках.</p> <p>Занятие №32 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по г/ скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах между предметам.</p> <p>Занятие №33 «Кто дальше бросит снежок» «Найдем Снегурочку»</p>	<p>Занятие №34 1. Ползание по г/ скамейке с опорой на ладони и колени 2. Перешагивание через кубики.</p> <p>Занятие №35 1. Ползание по г/скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по г/ скамейке приставным шагом. 3. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>Занятие №36 «Точно в цель» «Туннель»</p>	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»	
Заключительная часть	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	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	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>					<p><u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме. <u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <u>Познание:</u> рассказы о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами. 2. Прыжки через шнур, справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>Занятие №2 1. Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Занятие №3 «Быстрые и ловкие» «Сбей кегля»</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 3. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Занятие №6 «Подбрось – поймай» «Прокати-не задень»</p>	<p>Занятие №7 1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по г/ скамейке на животе.</p> <p>Занятие №8 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по г/ скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони» 3. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №9 «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»</p>	<p>Занятие №10 1. Ползание по г/ скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> <p>Занятие №11 1. Лазанье по г/ стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>Занятие №12 «Перепрыгни ручеек» «Ловкие ребята»</p>	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Лошадка»	«Самолеты»	«Охотник из зайцы»	
Заключительная часть	Спокойная ходьба.	Прыжки на двух ногах	Ходьба по залу	Игра малой подвижности «Найдем зайку»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по доске с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. Занятие №14 1. Ходьба по г/ скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. Занятие №15 «Прокати поймай» «Сбей булаву(кегли)»</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки в длину с места (5-6) раз 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4) раза. Занятие №17 1. Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной и ловля его двумя руками. Занятие №18 «По дорожке» «Не задень»</p>	<p>Занятие №19 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по г/ скамейке с опорой на ладони и колени . Занятие №20 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по г/скамейке с опорой на ладони и ступни Занятие №21 «Аист» «Лягушки», «Успей-поймай» «Подбрось- поймай»</p>	<p>Занятие №22 1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги, к носку другой 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Занятие №23 1. Ходьба по г/ скамейке приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах. Занятие №24 «Пробеги-задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»</p>	
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Воробышки и автомобиль»	«Совушка»	«Догони пару»	
Заключительная часть.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём воробышка»	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p>Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	Без предметов				
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места</p> <p>Занятие №26 1. Ходьба по г/ скамейке приставным шагом. 2. Прыжки в длину</p> <p>Занятие №27 «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги – не задень»</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Занятие №29 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Занятие №30 «Попади в корзину» «Подбрось-поймай»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p>	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Заключительн		«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p>Здоровье: 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>Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по г\скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Передача мяча в парах.</p> <p>Занятие №2 1. Ходьба по г\скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Передача мяча с отскоком от пола.</p> <p>Занятие №3 «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»</p>	<p>Занятие №4 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Бег в среднем темпе 2 мин</p> <p>Занятие №5 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание и ловля мяча после хлопка. 3. Ползание на четвереньках «змейкой»</p> <p>Занятие №6 «Передай мяч», «Не задень»</p>	<p>Занятие №7 1. Ползание по г\скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по канату приставным шагом. 3. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №8 1. Передача мяча в парах. 2. Ползание по г\скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба по канату приставным шагом.</p> <p>Занятие №9 «Не попадись», «Мяч о стену».</p>	<p>Занятие №10 1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки с мешочком зажатым между колен.</p> <p>Занятие №11 1. Пролезание в обруч. 2. Ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Занятие №12 «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигура»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	
Заключительная часть	«У кого мяч».	Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Спокойная ходьба.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					<p>Здоровье: расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №13</p> <p>1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Передача мяча в парах (от груди).</p> <p>Занятие №14</p> <p>1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах пр. л. боком продвигаясь вперёд.</p> <p>3. Передача мяча от груди.</p> <p>Занятие №15</p> <p>«Не попадись», «Догони пару»</p>	<p>Занятие №16</p> <p>1. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Передача мяча из-за головы.</p> <p>3. Ползание по г\скамейке на четвереньках.</p> <p>Занятие №17</p> <p>1. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Передача мяча от груди.</p> <p>3. Ползание по г\скамейке на четвереньках.</p> <p>Занятие №18</p> <p>«Мяч водящему», «Кто быстрее».</p>	<p>Занятие №19</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола.</p> <p>3. Перешагивание через кубики.</p> <p>Занятие №20</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание «змейкой» между предметами.</p> <p>3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>Занятие №21</p> <p>«Пас друг другу», «Будь ловким».</p>	<p>Занятие №22</p> <p>1. Пролезание в обруч пр. и л. боком.</p> <p>2. Ходьба по г\скамейке на середине перешагнуть через предмет и продолжить движение.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие.</p> <p>Занятие №23</p> <p>1. Ползание через г\скамейку.</p> <p>2. Ходьба по г\скамейке на середине присесть хлопнуть в ладоши.</p> <p>3. Прыжки на препятствие.</p> <p>Занятие №24</p> <p>«Посадка картофеля», «Попади в корзину»,</p>	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Спокойная ходьба.	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	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				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	<p>Занятие.№25 1.Ходьба по г\скамейке передавая мяч перед собой (за спиной). 2.Прыжки на одной ноге(поочередно) с продвижением вперед. 3.Передача мяча(снизу).</p> <p>Занятие.№26 1.Ходьба по г\скамейке передавая мяч перед собой (за спиной). 2.Прыжки на одной ноге. 3.Передача мяча в парах.</p> <p>Занятие.№27 «Поймай мяч», «Не задень»</p>	<p>Занятие.№28 1.Прыжки на одной ноге(поочередно) с продвижением вперед 2.Ползание на животе по г\скамейке. 3.Ведение мяча по прямой.</p> <p>Занятие.№29 1. Прыжки на одной ноге(поочередно) с продвижением вперед 2.Ползание на четвереньках толкая мяч головой. 3.Ведение мяча.</p> <p>Занятие.№30 «Мяч водящему», «По мостику».</p>	<p>Занятие.№31 1.Ведение мяча с продвижением вперед бм. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>Занятие.№32 1.Отбивание мяча от пола двигаясь произвольно. 2.Ползание по г\скамейке с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба на носках между предметами.</p> <p>Занятие.№33 «Перебрось-поймай», «Перепрыгни-не задень», «Ловишки парами.</p>	<p>Занятие.№34 1.Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола 40см. 2.Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета 5м.</p> <p>Занятие.№35 1.Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола 40см. 2.Прыжки на правой и левой ноге до предмета 5м. 3.Ходьба на носках между предметами, руки за голову.</p> <p>Занятие.№36 «Мяч о стену», «Ловишки перебежки», «Удочка»</p>	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Удочка»	«Передал-садись»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					
Вводная часть	Ходьба и бег 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				Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	На г\скамейке	На г\скамейке	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Передача мяча из-за головы.</p> <p>Занятие №2 1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах между кубиками. 3. Передача мяча в парах (способ по выбору).</p> <p>Занятие №3 «Кто дальше бросит», «Не задень»</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 3. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №6 «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика».</p>	<p>Занятие №7 1. Перебрасывания мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание по г\скамейке на животе. 2. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №8 1. Перебрасывание и ловля мяча с хлопком в ладоши. 2. Ползание по г\скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №9 «Метко в цель» «Смелые воробушки»</p>	<p>Занятие №10 1. Лазанье по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие №11 1. Лазанье до верха г\стенки разноименным способом, не пропуская реек. 2. Ходьба по г\скамейке приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №12 «По дорожке», «Мы весёлые ребята».</p>	
Подвижные игры	«Ловушки-перебежки»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
Заключительная часть.	Ходьба по залу.	«Летает- не летает».	«Летает не летает»	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	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание -броски мяча в шеренгах.</p> <p>Занятие №14 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Занятие №15 «Сбей кеглю»</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.</p> <p>Занятие №17 1. Прыжки в длину с места. 2. Подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Занятие №18 «Кто быстрее» «Пробеги не задень»</p>	<p>Занятие №19 1.. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>Занятие №20 1. Передача мяча в парах с отскоком о пол). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №21 «Пробеги – не задень» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Занятие №22 1. Лазанье на г/стенку одноименным способом. 2. Ходьба по г/скамейке Приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Занятие №23 1. Лазанье на г/стенку. 2. Ходьба по г/скамейке руки за голову. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах. 4. Ведение мяча до обозначенного места.</p> <p>Занятие №24 «По местам» «С горки»</p>	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
Заключительная часть.	Спокойная ходьба.	Ходьба по залу	Ходьба в колонну по одному.	Ходьба по залу.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность:</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				рассказывать о пользе закаливания.
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	Без предметов	Без предметов	могут проявить свои нравственные качества.
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1.Ходьба по г/скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3Бросание мячей в корзину.</p> <p>Занятие №26 1.Равновесие- бег по г/скамейке. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Занятие №27 «Точный пас» «По дорожке»</p>	<p>Занятие №28 1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяч, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазанье – подлезание под дугу.</p> <p>Занятие №29 1.Прыжки в длину с места. 2..Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3Перебрасывание малого мяча одной рукой .</p> <p>Занятие №30 «Кто дальше» «Кто быстрее»</p>	<p>Занятие №31 1.Метание в вертикальную цель(от плеча) 2,5м. 2.Подлезание под шнур(высота 40см) 3.Перешагивание через шнур (высота 40см)</p> <p>Занятие №32 1.Метание в вертикальную цель(от плеча) 3м. 2.Ползание по г/скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Занятие №33 «Точно в круг», «Кто дальше».</p>	<p>Занятие №34 1.Лазание по г/стенке разноимённым способом. 2.Ходьба по г/скамейке приставляяпятку одной ноги к носку другой. 3.Отбивание мяча от пола.</p> <p>Занятие №35 1.Лазание по г/стенке одноимённым способом. 2.Ходьба по г/скамейке. 3.Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №36 «Гонки санок», «Не попадись».</p>	могут проявить свои нравственные качества.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	Безопасность:
Заключительная часть	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи»,	Ходьба в колонне по одному.	Труд: учить подбирать предметы для подвижных игр

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	В парах	В парах	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола. 3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Занятие №2 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Передача мяча в парах.</p> <p>Занятие №3</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Занятие №6 «Ловкие ребята», «Кто быстрее».</p>	<p>Занятие №7 1. Ходьба по скамейке (помедежки) 2. Ходьба по скамейке приставным шагом, на середине присесть. 3. Прыжки вправо (влево) через шнур, продвигаясь вперёд.</p> <p>Занятие №8 1. Ползание на четвереньках по скамейке. 2. Ходьба по скамейке с поворотом кругом. 3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Занятие №9 «Канатоходец», «удочка», «Быстро передай».</p>	<p>Занятие №10 1. Лазанье под шнур не касаясь руками пола. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. 3. Ходьба на носках между кубиков.</p> <p>Занятие №11 1. Метание в горизонтальную цель. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 3. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>Занятие №12 «Прокати сбей», «Пробеги-не задень».</p>	<p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчёлы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»	
Заключительная часть.	«Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Затейники»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках проноса прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С г\палкой	С г\палкой	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по г\скамейке. 2. Прыжки через бруски 5шт. 3. Передача мяча в парах(из за головы)</p> <p>Занятие №14 1. Ходьба по г\скамейке с передачей мяча на каждый шаг. 2. Прыжки. 3. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №15 «Ловишки-перебежки», «Быстро передай».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Занятие №17 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч.</p> <p>Занятие №18 «Пройди-не задень», «Догони обруч»</p>	<p>Занятие №19 1. Метание мешочков в вертикальную цель (от плеча 3м). 2. Ползание с переползанием через г\скамейку. 3. Ходьба по г\скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Занятие №20 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ходьба по г\скамейке (пятка одной к носку другой) 3. Ползание по г\скамейке.</p> <p>Занятие №21 «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p>	<p>Занятие №22 1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату приставным шагом.</p> <p>Занятие №23 1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом 2. Прыжки через шнур (вправо, влево) продвигаясь вперед. 3. Ходьба «змейкой» между кубиками.</p> <p>Занятие №24 «Сбей кеглю», «Пробеги-не задень».</p>	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Удочка»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи»	Спокойная ходьба.	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	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №25</p> <p>1. Ходьба по г\ скамейке перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками.</p> <p>Занятие №26</p> <p>1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (попеременно)</p> <p>Занятие №27</p> <p>«Проведи мяч», «Пас друг другу»,</p>	<p>Занятие №28</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Передача мяча в парах (от груди).</p> <p>3. Ползание по прямой с опорой на ступни и ладони.</p> <p>Занятие №29</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>3. Лазание под дугу.</p> <p>Занятие №30</p> <p>«Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p>	<p>Занятие №31</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым (левым) боком.</p> <p>3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом на середине присесть.</p> <p>Занятие №32</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым (левым) боком.</p> <p>3. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №33</p> <p>«Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p>	<p>Занятие №34</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие №35</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на правой илиевой ноге (попеременно).</p> <p>Занятие №36</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось»	«Море волнуется»	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по г\ скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Передача мячей, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>Занятие №2 1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Передача мячей, двумя руками снизу, (из-за головы)</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки с доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур в парах. 3. Пролезание в обруч не касаясь руками пола.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки на двух ногах «змейкой». 2. Передача мяча снизу. 3. Упражнение-крокодил.</p> <p>Занятие №6 «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».</p>	<p>Занятие №7 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. 2. Ползание по г\скамейке на животе. 3. Ходьба по г\скамейке с хлпком под коленом.</p> <p>Занятие №8 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. 2. Ползание по г\скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по г\скамейке.</p> <p>Занятие №9 «Быстро передай», «Пройди-не задень»</p>	<p>Занятие №10 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по г\скамейке, на середине присесть. 3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Занятие №11 1. Пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Ходьба приставным шагом перешагивая через бруски. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>Занятие №12 «Прыжки по кругу», «Проведи мяч».</p>	
Подвижные игры	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Передал-садись»»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по г\скамейке на середине присесть. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №14 1. Ходьба по г\скамейке приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Занятие №15 «Перебрось-поймай», «Не попадись».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча от пола на месте и в движении. 3. Ползание с опорой на ступни и ладони.</p> <p>Занятие №17 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча от пола с последующим броском в кольцо. 3. Пролезание в обруч правым(левым) боком.</p> <p>Занятие №18 «Кто самый меткий», «Перепрыгни-не задень».</p>	<p>Занятие №19 1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по г\скамейке на четвереньках. 3. Ходьба по рейке г\скамейке.</p> <p>Занятие №20 1. Ведение мяча между предметами. 2. Ползание по прямой толкая головой мяч. 3. Ходьба по рейке г\скамейке.</p> <p>Занятие №21 «Успей выбажать», «Мяч водящему».</p>	<p>Занятие №22 1. Ползание по прямой толкая головой мяч. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. 3. Ходьба по г\скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Занятие №23 1. Ползание по г\скамейке с мешочком на спине. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №24 «Лягушки», «Не попадись».</p>	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Жмурки»	«Удочка»	«Мы – весёлые ребята»,	
Закл. часть	Ходьба по залу.	Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	С мячом	С мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Ходьба по канату приставным шагом. 2. Прыжки на двух 3. Эстафета «Мяч водящему».</p> <p>Занятие №26 1. Ходьба по канату приставным шагом. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Бросок мяча в кольцо.</p> <p>Занятие №27 «Мяч о стену», «Будь ловким».</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание по г\скамейке с мешочком на спине. 3. Передача мяча в парах (из за головы).</p> <p>Занятие №29 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание по прямой толкая головой мяч. 3. Передача мяча в шеренгах.</p> <p>Занятие №30 «Мяч по кругу», «Не задень».</p>	<p>Занятие №31 1. Ведение мяча между предметами. 2. Лазание под дугу не касаясь руками пола. 3. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>Занятие №32 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание с опорой на ладони и ступни. 3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №33 «Передал-садись», «По местам».</p>	<p>Занятие №34 1. Лазание по г\стенке. 2. Прыжки через шнур слева, справа. 3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом. 4. Бросок мяча в стену и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Занятие №35 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба на носках по г\скамейке. 3. Бросок мяча в корзину.</p> <p>Занятие №36 «Передай мяч», «Скокки на кочку».</p>	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	Спокойная ходьба.	Ходьба по залу в колонну по одному.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>				
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	На г\скамейке	На г\скамейке	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Занятие №2 1. Ходьба по г\скамейке на середине присесть. 2. Передача мяча в парах.</p> <p>Занятие №3 «Пройди не задень», «Пас на ходу»</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2. Эстафета «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по г\скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами. Пролезание под шнур правым, левым боком.</p> <p>Занятие №6 «Пройди не урони», «Из кружка в кружок».</p>	<p>Занятие №7 1. Подбрасывание мяча одной, ловля двумя руками. 2. Ползание по г\скамейке на животе. 3. Ходьба по реке г\скамейке, на середине присесть.</p> <p>Занятие №8 1. Передача мяча в парах. 2. Ползание на четвереньках. 3. Прыжки со скамейки на мат.</p> <p>Занятие №9 «Пас на ходу», «Кто быстрее».</p>	<p>Занятие №10 1. Ползание по г\скамейке 2. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки с мешочком зажатым между колен.</p> <p>Занятие №11 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Занятие №12 «Кто дальше бросит», «Проскользи».</p>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Заключительная часть	«Фигуры».	Ходьба по залу.	«Угадай у кого предмет»	«Подарки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>				<p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	<p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по рейке г\скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия. 3. Ведение мяча. Занятие №14 1. Ходьба по г\скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами. Занятие №15 «Проскользи-не упади», «Кто быстрее».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки в длину с места. 2. Передача мяча в тройках (собачка) 3. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Занятие №17 1. Прыжки в длину с места. 2. Бросок мяча о стену и ловля его двумя руками. 3. Ползание по г\скамейке с мешочком на спине. Занятие №18 «Кто дальше бросит», «Весёлые воробышки»</p>	<p>Занятие №19 1. Подбрасывание мяча одной и ловля двумя руками. 2. Лазание под шнур правым и левым боком. 3. Ходьба по г\скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Занятие №20 1. Передача мяча в парах. 2. Ползание на ладонях и коленях с подлезанием под дугу. 3. Ходьба на носках между предметами. Занятие №21 «Хоккеисты», «Два мороза».</p>	<p>Занятие №22 1. Ползание по г\скамейке с мешочком на спине. 2. Ходьба по г\скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку. Занятие №23 1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по рейке г\скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч. Занятие №24 «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».</p>	<p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Подвижные игры	«День-ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»	
Заключительная часть	Ходьба по залу	Ходьба по залу.	«Затейники»	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. 2. Передача мяча в парах с отскоком от пола. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.</p> <p>Занятие №26 1. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. «Мяч соседу».</p> <p>Занятие №27</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки подскоки продвигаясь вперёд. 2. Передача мяча в парах (от груди). 3. Лазанье под дугу.</p> <p>Занятие №29 1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Передача мяча в парах (от груди).</p> <p>Занятие №30 «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p>	<p>Занятие №31 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейкам парами , держась за руки. 3. Метание в горизонтальную цель 3м.</p> <p>Занятие №32 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейкам парами , держась за руки. 3. Метание в горизонтальную цель 3м.</p> <p>Занятие №33 «Гонки санок», «Загони шайбу».</p>	<p>Занятие №34 1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по г\скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Занятие №35 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове. 3. Эстафета «Передал-садись».</p> <p>Занятие №36 «Не попадись»</p>	
Подвижные игры	«Ключи»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
Заключительная часть	Спокойная ходьба.	«У кого предмет».	«Море волнуется»	Спокойная ходьба.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	В парах	В парах	
Основные виды движений	<p>Занятие №1 1. Ходьба по г\скамейке навстречу друг другу на середине разойтись. 2. Прыжки с продвижением вперёд (ноги врозь, вместе) 3. Передача мяча в шеренге (удар о пол, передача)</p> <p>Занятие №2 (повтор занятия №1)</p> <p>Занятие №3 «Лягушки в болоте», «Мяч о стену».</p>	<p>Занятие №4 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мяча через сетку в парах. 3. Пролезание под дугу не касаясь руками пола.</p> <p>Занятие №5 1. Прыжки через шнуры (на правой и левой ноге). 2. Передача мяча в парах (способ по выбору). 3. Ползание по г\скамейке (по-мадвейжи)</p> <p>Занятие №6 «Мы весёлые ребята», «Охотники и утки».</p>	<p>Занятие №7 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание на четвереньках. 3. Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №8 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по г\скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №9 «Пас ногой» «Ловкие зайчата»</p>	<p>Занятие №10 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Занятие №11 1. Лазание под шнур прямо и боком. 2. Передача мяча в шеренге. 3. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Занятие №12 Передача мяча в шеренгах.</p>	
Подвижные игры	«Ключи»	«Пожарные на учении»	«Волк во рву»	«Караси и щука»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	«Море волнуется»	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	С г\палкой	С г\палкой	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №13 1. Ходьба по г\скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Передача мяча в парах. Занятие №14 Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Передача мяча в парах (способ по выбору) Занятие №15 «Перешагни не задень», «С кочки на кочку».</p>	<p>Занятие №16 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Передача мяча в парах. 3. Ползание на четвереньках «Кто быстрее». Занятие №17 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Эстафета «Передал-садись». 3. Лазание под шнур (не касаясь руками пола). Занятие №18 «Пас ногой», «Пингвины».</p>	<p>Занятие №19 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползение по г\скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба приставным шагом с мешочком на голове. Занятие №20 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку Занятие №21</p>	<p>Занятие №22 1. Передача мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами. Занятие №23 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2. Передача мяча в парах. 3. «Догони свою пару». Занятие №24 «Передача мяча в колонне»</p>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Бездомный заяц»	«Передал-садись».	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Спокойная ходьба.	Ходьба по залу.	Ходьба по залу.	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>Занятие №25 1. Ходьба по г\ скамейке передавая мяч перед собой, за спиной. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Бросок мяча о стену и ловля двумя руками.</p> <p>Занятие №26 1. Ходьба по г\скамейке навстречу друг другу. 2. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие №27 «Пас на ходу», «Брось-поймай».</p>	<p>Занятие №28 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Пролезание в обруч не касаясь руками пола.</p> <p>Занятие №29 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №30 «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p>	<p>Занятие №31 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке г\скамейке приставляя пятку к носку. 3. Ползание по г\скамейке на четвереньках.</p> <p>Занятие №32 1. Метание мешочков на дальность. 2. Пролезание в обруч не касаясь руками пола. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №33 «Мяч водящему», «Кто быстрее до кегли».</p>	<p>Занятие №34 1. Лазание по г\стенке. 2. Ходьба по г\скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Занятие №35 1. Ползание по г\скамейке «по-медвежьи». 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Занятие №36 «Кто быстрее», «Пас ногой».</p>	
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробы и кошка»	«Эстафета парами»	
Заключительная часть	Ходьба по залу.	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

