

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 18 «КАРАНДАШИ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

295033, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Чукурча, дом 18

Принята на заседании
педагогического совета

МБДОУ № 18 «Карандаши»

Протокол № 1 от « 11 » 01 2021г.

Утверждена

Заведующий МБДОУ №18 «Карандаши»

Абибулаева И.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре дошкольников от 2 до 7 лет

Срок реализации 1год

Составитель /Разработчик программы

Инструктор по физической культуре: Радионова А.В.

2021г

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	Пояснительная записка	
1.1.	Цели и задачи Программы	
1.2.	Принципы реализации Программы	
1.3.	Возрастные особенности детей от 1,5 до 7 лет	
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	
2.2.	Характеристика детского возраста. Цели воспитания.	
2.3.	Третий год жизни	
2.4.	Четвертый год жизни	
2.5.	Пятый год жизни	
2.6.	Шестой год жизни	
2.7.	Седьмой год жизни	
2.8.	Перспективное планирование	
2.9.	Младшая группа	
2.10.	Средняя группа	
2.11.	Старшая группа	
2.12.	Подготовительная к школе группа	
2.13.	Мониторинг физического развития	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	
3.2.	Формы организации образовательной области «Физическая культура» в ДОУ	
3.3.	Принципы организации занятий	
3.4.	Методы и приемы обучения	
3.5.	Двигательная активность детей	
3.6.	Система закаливающих мероприятий	
3.7.	Организация закаливания в режиме дня на холодный период	
3.8.	Организация закаливания в режиме дня на тёплый период	
3.9.	Перечень оборудования физкультурного зала	
3.10	Годовой план инструктора по физической культуре	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога (далее - Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников от 2 до 7 лет МБДОУ детский сад «Карандаши»

Программа является составным компонентом Образовательной программы Учреждения, характеризует систему организации образовательной деятельности по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО, определяет содержание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре от 2 до 7 лет.

Данная рабочая программа воспитательно-образовательной деятельности инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №18 «Карандаши» составлена в соответствии нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее- ФГОС ДО)
3. Конвенцией о правах ребенка ООН;
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами

СанПиН 2.4.1.3049-13

6. Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А. Парамоновой

7. Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №18 «Карандаши».

Содержание Программы реализуется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре.

Программа реализуется:

- в группе общеразвивающей направленности детей 2-3 года (группа раннего возраста),
- в группе общеразвивающей направленности детей 3-4 года (младшая группа)
- в группе общеразвивающей направленности детей 4-5 лет (средняя группа),
- в группе общеразвивающей направленности детей 5-6 лет (старшая группа),
- в группе общеразвивающей направленности детей 6-7 лет (подготовительная группа),
- в разновозрастной группе общеразвивающей направленности детей 5-7 лет.

Цели и задачи Программы

Программа задает содержание дошкольного уровня образования, обеспечивающее разностороннее и целостное формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка. В ней представлены основные принципы организации жизни и деятельности детей в дошкольной организации, содержание образовательного процесса, необходимые условия для реализации программы.

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей,

«здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствованные предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Принципы реализации Программы

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в

группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.). В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

В детском саду имеются спортивная площадка, музыкальный, спортивный залы для занятий. Всё это повышает интерес дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности, самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия-тренировки в основных видах движений.
3. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
4. Сюжетно-игровые занятия.

В 2020 – 2021 учебном году воспитательно - образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляться инструктором по физической культуре в тринадцати группах:

- Группам раннего возраста (2 - 3 года)

- Группам младшего дошкольного возраста (3-4 года)
- Группам среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
- Группам старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
- Подготовительных к школе группах (6-7 лет)
- Разновозрастной группе (5 – 7 лет)

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

- Группа раннего возраста: 10 минут;
- Младшая группа: 15 минут;
- Средняя группа – 20 минут;
- Старшая группа – 25 минут;
- Подготовительная группа 30 – 35 минут;
- Разновозрастная группа 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок.

Возрастные особенности детей от 1,5 до 7 лет.

Возраст детей	Особенности развития
от 1,5 до 3 лет	Дети этого возраста только начинают ходить, поэтому необходимо развивать у них движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Необходимо формировать у детей сохранять равновесие, устойчивое положение тела, сохранять правильную осанку. В течении года

	<p>под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур</p>
<p>от 3 до 4 лет</p>	<p>Дети этого возраста не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются, прежде всего, самим движением. Отсутствует четкость и координация в качестве выполнения движений. Возрастает способность детей следить за показом движений, сопровождаемым пояснениями взрослого. Главное в этом возрасте – активное, многократное повторение предлагаемых упражнений, но повторение должно быть разнообразным (с разными предметами, в разных условиях, с разным пояснением и др.).</p>
<p>от 5 до 6 лет</p>	<p>Функциональные возможности детей данного возраста создают реальные предпосылки не только для овладения детьми основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования у них умения выделять элементы 4 движений (такие как направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.</p>

от 6 до 7 лет	<p>Дети этого возраста владеют в общих чертах всеми видами движений. При этом стремятся к новым видам сочетаний движений, у них появляется желание испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Обычно они берутся за выполнение любой двигательной задачи, не соизмеряя свои силы, не учитывая реальные способности. В итоге сложное упражнение они выполняют в общих чертах. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики в разных способах действий. На первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения определённой техникой движения.</p>
---------------	--

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности образовательная область «Физическое развитие»

Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре в группах общеразвивающей направленности:

- В группе раннего возраста (1,5-3 года)
- учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,

свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления движения с опорой на зрительные ориентиры, менять темп и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога,

- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, переносить, класть, бросать, катать);

- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

• В младшей группе (с детьми 3 – 4 лет).

- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно,

- учить 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 предметов,

- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

- Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

- Учить выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

• В средней группе 4-5 лет:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- 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).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- В старшей группе (5-6 лет)
 - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
 - Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
 - Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
 - Учить 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.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

- Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Формировать умение играть в спортивные игры: футбол (элементы), хоккей (элементы), баскетбол (элементы), городки (элементы), бадминтон (элементы).

• В подготовительной группе (6-7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах, деятельности.

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

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Формировать умение играть в спортивные игры: футбол (элементы), хоккей (элементы), баскетбол (элементы), городки (элементы), бадминтон (элементы).

Характеристика детского возраста. Цели воспитания.

Третий год жизни:

- ✓ Способствовать дальнейшему развитию основных движений в играх, упражнениях самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ Содействовать улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения;
- ✓ Приучать к согласованным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до

погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротца», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений:

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения: стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полу-присед с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

Четвертый год жизни:

- ✓ Формировать правильную осанку, гармоничное телосложения; развивать мелкую моторику;
- ✓ Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- ✓ Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр
- ✓ Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две

параллельные линии (от 10 до 30см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений:

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полу - приседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью инструктора.

Пятый год жизни:

- ✓ Формировать умение правильно выполнять основные движения

- ✓ Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий
- ✓ Способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера
- ✓ Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность)
- ✓ Стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты;

быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 - 10м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см);

спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м). Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и

от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений общеобразовательные упражнения:

— *для рук и плечевого пояса*: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой,

над головой;

— *для туловища*: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разно- образных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— *для ног*: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

Шестой год жизни:

- ✓ Формировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни
- ✓ Содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о своеобразных способах их выполнения
- ✓ Целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость)

- ✓ Учить проявлять активность в разных видах деятельности
(организованной и самостоятельной)

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Основные движения:

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с оббеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Упражнения для развития равновесия и координации:

— *для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— *для туловища:* наклоны, повороты, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— *для ног:* поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы мышц*); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (*на развитие быстроты*).

Седьмой год жизни:

- ✓ Совершенствовать технику выполнения движений
- ✓ Формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях
- ✓ Продолжать целенаправленно развивать физические качества
- ✓ Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных норм двигательной активности
- ✓ Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений

Содержание образовательной работы:

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в

высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений. Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе.

-*для ног:* многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения

выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует освоения элементов спортивных игр:

- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Подвижные игры - важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает

меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Перспективное планирование

Перспективное планирование основных видов движений в младшей группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в беге друг за другом	Учить ходить по рейке, положенной на пол; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; Упражнять в прыжках из кружка в кружок	Учить ползать на четвереньках по прямой	Учить катать мяч друг другу
октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	Учить перелезать через бревно; Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди

декабрь	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях, в беге в медленном темпе, змейкой	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца, метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди
январь	Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; в беге по прямой и змейкой	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	Учить ползать на четвереньках между предметами; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами, метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
февраль	Упражнять в ходьбе в рассыпную, с выполнением заданий, в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; Упражнять в умении прыгать через линию	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, учить ловить мяч, брошенный взрослым
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, в рассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола, упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	Учить бросать, ловить мяч, учить катать мяч между предметами

апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую), учить прыгать в длину с места	Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловить мяч, брошенный взрослым
май	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать в длину с места, с высоты; Упражнять в прыжках вверх с места	Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Перспективное планирование основных видов движений в средней группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках Учить бегать в колонне по двое	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Учить прыгать на одной ноге, упражнять в прыжках с места	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; Упражнять перелезть через бревно	Учить метать предметы на дальность Учить прокатывать обруч друг другу

октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой, в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	Упражнять в ходьбе по канату	Упражнять в прыжках с места; учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	Учить ловить мяч двумя руками Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске Упражнять в ползании между предметами	Упражнять в ловле мяча Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой Упражнять в метании предметов на дальность
декабрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; Учить бегать со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	Учить прыгать поочередно через линии Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	Упражнять в ползании между предметами Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в ловле мяча Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой
январь	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; Учить перешагивать через рейки лестницы	Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в умении ползать по наклонной доске Учить ползать змейкой	Учить метать предметы в горизонтальную цель Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами

февраль	Упражнять в ходьбе с изменением направления Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	Учить прыгать: ноги вместе, ноги врозь Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	Учить подлезать под веревку правым и левым боком Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой Учить метать предметы в вертикальную цель
март	Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп Упражнять в беге со сменой ведущего	Учить перешагиванию через набивные мячи Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты Учить прыгать с короткой скакалкой	Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
апрель	Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове Упражнять в беге с изменением темпа	Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	Упражнять в прыжках через предметы Учить прыгать на одной ноге поочередно	Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках Упражнять в беге со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Упражнять в перешагивание через рейки лестницы	Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Упражнять пролезать в обруч	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой, упражнять в прокатывании обручей

Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать на одной ноге поочередно Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	Учить ловить мяч двумя руками Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие
октябрь	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине	Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Учить прокатывать набивные мячи Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель
ноябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени Учить перелезть через несколько предметов подряд	Учить метать предметы на дальность Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	Упражнять в прыжках разными способами Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Учить пролезать в обруч разными способами	Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками Учить прокатывать набивные мячи
январь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; враспынную	Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать с высоты в обозначенное место	Учить лазать по гимнастической стенке Учить пролезать в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность

февраль	Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	Учить прыгать в высоту с места прямо и боком Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой	Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом Упражнять в челночном беге	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; Упражнять в пролезании в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Учить бегать на скорость; враспынную; на носках по наклонной доске	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать через короткую скакалку Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Упражнять в метании предметов в цель Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп Упражнять в беге мелким и широким шагом	Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов Упражнять в ходьбе по скамейке боком	Учить прыгать через длинную скакалку	Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Упражнять в перебрасывании мяча различными способами Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной к школе группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом Упражнять прыгать через длинную скакалку	Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Учить метать в горизонтальную цель Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
октябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Упражнять в метание предметов на дальность Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад Учить бегать с различными заданиями Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча Учить кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Учить прыгать через набивные мячи последовательно	Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками Упражнять в метание предметов на дальность

декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Упражнять в перебрасывание мяча через сетку
февраль	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; Упражнять в непрерывном беге	Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Учить лазать по гимнастической стенке	Учить отбивать мяч в движении и на месте Учить метать в цель из положения стоя на коленях
март	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге	Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	Упражнять в подлезании в обруч разными способами Учить ползать по скамейке на спине	Учить метать в цель из разных исходных положений Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом

апрель	Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом Учить бегать с прыжком	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа Упражнять прыгать с разбега	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Учить ведению мяча в разных направлениях
май	Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; Упражнять в беге на скорость; челночном	Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	Учить прыгать через большой обруч Упражнять прыгать через скакалку	Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	Учить метать в движущуюся цель Учить отбивать мяч в движении и на месте

Мониторинг физического развития

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Возможно проведение дополнительного мониторинга в январе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	«Истоки» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Л.А. Парамоновой.- М.: ТЦ Сфера, 2011
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника»

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

Бег на скорость

Прыжок в длину с места

Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)

Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)

Бег на 10 метров между предметами

Определение уровня сформированности быстроты:

- Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 4—6 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)

Ритмичность бега

Старший возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)

Прямолинейность, ритмичность бега

Тесты по определению скоростно-силовых качеств:

- Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).

Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное

Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед

Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх

Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед

Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

- Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом

поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте

Замах: небольшой поворот вправо

Бросок: с силой

Средний возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Определение уровня сформированности гибкости:

- Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—». Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости:

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия:

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

Показатели физической подготовленности

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрога бег 30 м.	М	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Ловкость бег 10 м.	М	---	8,5 – 8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 3,5	---
	Д	---	9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	---
Прыжок в длину с места	М	47 – 67,5	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	Д	47 – 67,5	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0
Метание левой рукой	М	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Метание правой рукой	М	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 4,7	4,0 – 6,8
Бросок набивного мяча	М	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	Д	97 – 133	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 311
Пресс		1	1-5	5-10	10-15	10-15
Гибкость	М	---	1 – 4	2 – 7	3 – 6	
	Д	---	3 – 7	4 – 8	4 – 8	
Равновесие	Паровоз	---	1 – 10			
	Балерина	---		10 – 20		
	Цапля	---			40 – 60	
Координация движений	Подбрасывание мяча вверх			15 – 25		
	Отбивание мяча, не сходя с места				26 – 40	35 – 40

Примечание:

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании

педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

Оценка уровня развития

1 балл	Требует внимание специалиста
2 балла	Требуется корректирующая работа педагога
3 балла	Средний уровень развития
4 балла	Уровень развития выше среднего
5 баллов	Высокий уровень развития

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (ходьба, бег, толкание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по гимнастической стенке);
3. Спортивные игры (элементы: баскетбол, пионербол, теннис, бадминтон);
4. Подвижные игры (сюжетно-ролевые, с предметами, без предметов, народные)

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и 1 занятие проводится воспитателем на прогулке.

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы по средством рассказа, показа картинок или видео презентации.

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

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

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области

«Физическая культура» в ДОУ

Занятие тренировочного типа. Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети

выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

Контрольно-проверочные занятия. Целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т. д.)

Принципы организации занятий

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Двигательная активность детей

	Содержание	Группы	2-я младшая	Средняя	Старшая-разновозраст.
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)		4-5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.		3 мин	3-5 мин	5-7 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице)		15 мин.	20 мин.	25 мин.-30 мин
4	Физкультминутки		1 мин. x 2 р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.
5	Гимнастика пробуждение		3-5 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики		3-5 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.		4-6 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
8	Спортивные игры		-	-	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения:(1-2р.в нед)		-	10 мин.	15 мин.
10	Игры с подгруппами детей		2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД		2-3 мин. x 2р.	5-8 мин.x2р.	8-10 мин.x2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, по ледяным дорожкам)		-	7-10 мин.	10-15 мин.
13	Игры-забавы		3-5 мин.	5-8 мин.	10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка		5 мин.	10-15 мин.	мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения		5 мин.	10 мин.	мин.
16	Элементы спортивных игр		-	15-20 мин.	мин.
17	Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня		1 ч.30 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 20 мин.
18	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)		-	20-25 мин.	25-30 мин.
19	Спортивный праздник(2 раза в год)		-	45 мин.	60 мин.
20	День Здоровья		1 раз в квартал		

Система закаливающих мероприятий

Организация закаливания в режиме дня на холодный период

№ п/п	Содержание	Время	Возрастные группы		
			I млад	средняя	старшая
1	Утренняя гимнастика	8.00-8.30. по графику	+	+	+
2	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+
3	Полоскание полости рта	После еды			+
4	Босохождение Топтание по корректирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+	+
5	Ходьба босиком	После сончаса	+	+	+
6	Облегченная одежда детей	После сончаса	+	+	+
7	Воздушные ванны	После сончаса	+	+	+
8	Проветривание	По графику	+	+	+

Организация закаливания в режиме дня на тёплый период

№ п/ п	Содержание	Время	Возрастные группы		
			I млад	средняя	старшая
1	Приём на воздухе	7.30-8.30	-	+	+
2	Утренняя гимнастика на улице	8.30-9.00	+ в спортзале	+	+
3	Оздоровительный бег	Ежедневно На свежем воздухе	-	+	+
4	Солнечные ванны	10.00-12.00 16.30-17.30	+	+	+
5	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+
6	Полоскание полости рта	После еды	-	-	+
7	Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.30	+	+	+
8	Сон без маечек	13.00-15.30			
9	Босохождение топтание по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения			
10	Проветривание	По графику			

Цель годового плана по физическому воспитанию: построение целостной системы физического воспитания с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей. Формирование у дошкольников 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 движениями: (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье и. т. д.);
- формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- **развитие** профессиональных способностей воспитателей в образовательном процессе, направленном на формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни
- взаимодействие** ДОУ и семьи по формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей и активной позиции в воспитании и физическом развитии ребенка.

Годовой план содержит основные направления деятельности:

- ✓ Взаимодействие с воспитателями, педагогами – психологами и логопедом
- ✓ Повышение профессиональной компетентности в области физической культуры, здорового образа жизни воспитателей и родителей, распространение педагогического опыта;
- ✓ Организация мероприятий: досугов, праздников, конкурсов, соревнований;
- ✓ Диагностика физического развития детей;

Годовой план по физическому воспитанию

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1. Методическая работа.			
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений и игр для всех возрастных групп	сентябрь, октябрь	Инструктор по физкультуре
3.	Проработать методическую литературу	в течение года	Инструктор по физкультуре
	Создать презентации и провести занятия по теме: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»	декабрь, май	Инструктор по физкультуре
4.	В целях самообразования изучить основы пальчиковой гимнастики для младших, средних групп. Партерную гимнастику для старших, подготовительных групп; Основы занятий кружка «Школа мяча»	в течение года	Инструктор по физкультуре
2. Физкультурно-оздоровительная работа			
1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья	сентябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей	сентябрь, январь, май	Инструктор по физкультуре
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях	в течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатель, медсестра
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна	ежедневно в течение года	Инструктор по физкультуре

3. Физкультура в режиме дня

1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физкультурные занятия в зале или на улице	по расписанию	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	Воспитатели групп
4.	Двигательные разминки и физкультминутки	ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
6.	Групповая, индивидуальная работа с детьми	по расписанию	Инструктор по физкультуре
7.	Самостоятельная двигательная активность детей	ежедневно	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные праздники	в соответствии с планом	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Индивидуальная и групповая работа с детьми (тренажерный зал, подготовка к соревнованиям)	по индивидуальному графику	Инструктор по физической культуре

4. Организационно-массовая работа

1.	Составить календарный план активного отдыха детей	в течение года	Инструктор по физкультуре
2.	Провести физкультурные праздники	в соответствии с планом	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп, психологи

3.	Провести физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
4.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей	в течение года	Инструктор по физкультуре
6.	Проведение диагностики (средние, старшие, подготовительные группы) Промежуточная диагностика	сентябрь, май декабрь	
5. Работа с воспитателями.			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду	в течение года	Инструктор по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА	в течение года	Инструктор по физкультуре
3.	Провести консультации для воспитателей (печатное издание): Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду» Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания» Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников» Тема: «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей» Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр» Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика	сентябрь октябрь ноябрь декабрь - январь февраль	Инструктор по физкультуре

	проведения подвижных игр на воздухе» Тема: «Азбука безопасного падения» (Темы могут быть изменены в соответствии с запросом воспитателей).	март – апрель май	
6. Работа с родителями.			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Инструктор по физкультуре
3.	Приглашение родителей на зимние и летние детские спортивные праздники, соревнования	в течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Консультации на родительских собраниях: - «Анкетирование» - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	сентябрь май	Инструктор по физкультуре
5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Профилактика плоскостопия» - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику» - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» - «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры» -«Азбука безопасного падения»	в течение года ноябрь декабрь февраль март апрель май	Инструктор по физкультуре

6.	Семинар-практикум для родителей: «Играя, учимся говорить красиво» Создание стенд газеты родителями: «Спортивный портрет семьи»	октябрь-ноябрь январь - февраль	Инструктор по физической культуре, логопед Инструктор по физической культуре
7. Календарный план активного отдыха детей.			
1.	Музыкально-спортивный праздник «День знаний» Подвижные игры для лучшей адаптации «Выходи, поиграем!» (2 младшие группы)	сентябрь все группы сентябрь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, психологи
2.	Спортивное развлечение «Физкультура с элементами психотренинга» (старшие, подготовительные группы)	октябрь - ноябрь	Инструктор по физкультуре, психологи
3.	Досуг «День матери» (средние группы)	ноябрь	Инструктор по физкультуре
4.	Просмотр мультимедиа – презентации «Зимние виды спорта»	декабрь	Инструктор по физкультуре
5.	Досуг «Зимние забавы» (все группы)	январь	Инструктор по физкультуре
6.	Спортивный праздник «23 февраля» (старшие, подготовительные группы)	февраль	Инструктор по физкультуре
7.	Досуг «Русские народные игры» (все группы)	март	Инструктор по физкультуре
8.	Досуг «Неделя здоровья» (все группы)	апрель	Инструктор по физкультуре
9.	Досуг «День Победы» (старшие, подготовительные группы)	май	Инструктор по физкультуре
10.	Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей Досуг «День отца» (средние, старшие группы)	июнь все группы	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель

**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	
<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, 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>					<p><u>Физическая культура:</u> 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».</p> <p><u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация:</u></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	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1 Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	

Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами <u>Безопасность:</u> : продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.. <u>Коммуникация:</u> : помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве
--------------------	-----------------------------	---	---	---------------------------------------	---

**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 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 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</p>

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей Социализация: : развивать
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1 Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»	

**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</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	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	

Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры,</p>
<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>					

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				<p>физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

**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><u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье:</u> 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. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвиж-	«Ножки отдыхают».	Дыхательные упражнения	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ные игры	Массаж стоп мячами ежиками	«Подуем на снежинку»			элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
----------	----------------------------	----------------------	--	--	--

**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	
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					Физическая культура: 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. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать
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				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги;	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя	

		3. Ползание между предметами.	дугу, не касаясь руками пола.	руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	самостоятельность и творчество при выполнении физических
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задует свечи»	упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения,
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					умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
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				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

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>Физическая культура: 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>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при</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	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами</p> <p>4. Перебрасывание мяча</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	

			друг другу		выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке,
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				
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	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль</p>	<p>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</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Светофор и автомобили»</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>	<p>«Поймай комара»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>детей, формировать желание</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	<p>«Угадай кто позвал»</p>	<p>«Релаксация» «В лесу»</p>	<p>Дыхательные упражнения «Пчелки»</p>	<p>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.</p>

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.
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					<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				<u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу,	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение	

	продвижением вперед до флажка		поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. <u>Познание:</u>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

**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	
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»					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу
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	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках,	

движений	на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <u>Музыка:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <u>Труд:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

**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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, 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. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по</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	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	

Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

**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	
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>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке,	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через	

	(25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	<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
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
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					Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
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	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p>Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
<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>					
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 в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	

Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасности при</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три					
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами		

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	<p>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> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Подарки»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Наседка и цыплята»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»</p>	<p>«Эхо»</p>	<p>«Найди зайца»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической</p>
<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>					
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	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть,	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

			встать, пройти		гимнастики.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
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				Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	

Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	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	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	способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
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 (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость,</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой</p>

удовольствие) при выполнении упр. ритм. гимн. под музыку.					после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. Социализация: побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: убирать сп. инвентарь при проведении физ. упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, п/и. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности,
Вводная часть	Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1 мин. с высоким подниманием коленей.				
ОРУ	Без предметов	На гимнастических скамейках (модуль)	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. -Х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. 2. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой мж. предметами. 3. Передача мячей 2мя руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх. 4. Ползание на 4х.	1 Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по скамейке на предплечьях. 4. Х.по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Передача мяча др. др. из-за головы.	1. Пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание ч/з бруску с мешочком на голове. 3. Х.по скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2х ногах с мешочком мж. коленями и х. «Пингвин».	<u>Игровые задания:</u> 1. Быстро в колонну. 2. Пингвин. 3. Не промахнись (кегли, мешки). 4. Х. по скамье с мешочком на голове. 5. Мяч о стенку. 6. Поймай мяч «Собачка».	
Подв. игры	«Удочка»	«Перемени предмет»	«Мы веселые ребята»	«Ловишка с ленточкой»	

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
---------------------------	---------------------	----------------------	---	---------------------	---

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (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 (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. врасыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)	

Основные виды движений	1. Х.по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы. 4. Х.по скамейке, на середине присед.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание ч/з препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на 4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч.	<u>Игровые задания:</u> 1. Попади в корзину. 2. Проползи, не задень. 3. Не упади в ручей. 4. На одной ножке по дорожке. 5. Ловкие ребята (с мячом). 6. Перешагни, не задень.	нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на 2х ч/з шнуры, бросков мяча 2мя руками. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.

**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 (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врасыпную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.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 и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: учить убирать сп.инвентарь и оборудование после проведения физ.упр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по скамейке, перестроения в</p>
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врасыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по скамейке на четвереньках. 4. Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове. 5. Передача мяча др.др.из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола. 2. Х.по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге мж.предметами. 4. Игра «Пионербол» (2мя мячами). 	<p><u>Игровые задания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брось и поймай. 2. Высоко и далеко. 3. Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение). 4. Достань до колокольчика. 	

					шеренгу, колонну, х.с высоким подниманием коленей б.врассыпную.
Подвижные игры	«Выше ноги от земли»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	Познание: ориентировать в окружающем
Малоподвиж- ные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	пространстве, понимать смысл пространственных отн. (направо, налево). Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности.

**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	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и</p>

Вводная часть	Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.				оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Труд: следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать сп.инвентарь при проведении физ.занятий. Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности (на территории д/с, вокруг д/с). Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят., обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Х.по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке. 2.Х.по наклонной доске боком. 3. Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Передача мяча из-за головы, ст.на коленях.	1. Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по скамейке на животе. 4. Х.по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимн.стенке до верха. 2. Х.по скамейке боком с мешочком на голове. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей.	<u>Игровые задания:</u> 1. Прыжки мж.предметами. 2. Прокатывание и подбрасывание мяча в разных и.п. 3. Ловкие обезьянки (лазание). 4. Догони пару. 5. Бросание мяча о стенку.	
Подвижные игры	«Два мороза»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<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 и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в сп.зале, во время х.по наклонной доске и п/и.</p> <p>Познание: развивать</p>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>						
Вводная часть	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.					
ОРУ	С палкой	С мячом	С флажками	С малым мячом		
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по наклонной доске. 2. Прыжки на правой, левой ноге мж.кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Передача мяча др.др.от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Передача мяча др.др.от груди. 4.Пролезание в обруч боком. 5. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимн.стенке одноименным способом. 2. Х.по скамейке «Лилипутами». 3. Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 	<p><u>Игровые задания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пионербол. 2. Передача мяча др.др. 3. Х.по скамейке, отбивая мяч о пол. 4. Мой веселый звонкий мяч. 5. Точный бросок. 		

					восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят., обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (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 (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. 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</p>

Вводная часть	Х.и б.врассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.				<p>раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время х.по наклонной доске, п/и.</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.</p>
ОРУ	Без предметов	С веревочкой	С ленточкой	С мячом	
Основные виды движений	1. Х.по наклонной доске, б., спуск шагом. 2. Перешагивание ч/з бруску толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см. 3. Прыжки на 2х ногах ч/з косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимн.стенке разными способами. 2. Х.по скамейке «Лилипутами», руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд.	<u>Игровые задания:</u> 1. Проползи не урони. 2. Ползание на четвереньках мж.кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему в кругу.	
Подвижные игры	«Удочка»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

**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: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.и игр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с</p>
Вводная часть	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.				
ОРУ	Без предметов	С палкой гимнастической	С обручем (колечки)	С кубиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по канату боком с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. 4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. 2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. 	<p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто выше прыгнет. 2.Кто точно бросит. 3.Не урони мешочек. 4. Перетяни к себе. 5. Кати в цель. 6. Ловишки с мячом. 	

			3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Пролезание в 4-5 обручей.		перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному.
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Ноги выше от земли»	«Караси и щука»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.

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: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце,</p>

Вводная часть	Х.по 1му, х.и б.по кругу, в рассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.				<p>воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.и игр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время х.по скамейке, метания мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу.</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.</p>
ОРУ	Без предметов	С мешочками	С веревочкой	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Х.по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя.</p> <p>2. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока.</p>	<p>1. Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокатывание обруча др.др.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p>	<p>1. Лазание по гимн.стенке.</p> <p>2. Прыжки ч/з скакалку.</p> <p>3.Х.по канату боком, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Сбей кеглю.</p> <p>2. Пробеги не задень.</p> <p>3. Догони обруч.</p> <p>4. Догони мяч.</p>	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

**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	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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). Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время х.,б., прыжков, при перебрасывании мяча. Познание: развивать восприятие предметов по</p>
Вводная часть	Х.и б. мж.предметами; врассыпную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С веревочкой	С ленточками	
Основные виды движений	<p>1. Х.по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах.</p> <p>3.Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Забрасывание мяча в кольцо.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Передача мяча др.др.от груди.</p>	<p>1. Х.по скамейке, ударя мячом о пол.</p> <p>2.Ползание по скамейке на животе.</p> <p>3.Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.</p>	<p><u>Игровые задания:</u></p> <p>1. Проведи мяч.</p> <p>2. Пас др.др.</p> <p>3. Отбей волан.</p> <p>4. Прокати не урони. Обруч.</p> <p>5. Забрось в кольцо</p> <p>6. Мяч о пол.</p>	

					форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по 1му.
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«Эстафета парами»	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К. Музыка: вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

**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><u>Здоровье:</u> 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>
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	<p><u>Социализация:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега,</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягива нием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание	

	4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); 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.					

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«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); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); 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 враспынную. Познание: ориентироваться в</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 враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях,	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат,	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя	

	доске	предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Социализация:
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				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				

ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	<p>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>
Основные виды движений	<p>1. Прыжки из глубокого приседа</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</p>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«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); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); 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. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот	<p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать</p>

	3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

**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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, 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: побуждать детей к самооценке и</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				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: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

**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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, 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</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат</p>	

	положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	4. Прыжки на одной ноге через шнур	3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

**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 учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, 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)</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	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные	1. Ходьба по	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по скамейке	1. Ходьба по	

виды движений	гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	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: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о

<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>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>
<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</p>					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

Список литературы.

1. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред.Л.А. Парамоновой .- М.:МЦ Сфера, 2011
2. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
3. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
7. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

112 Семь фьючерсов

листов

Заведующий МБДОУ №18 «Карандаши»

г. Симферополя

Абибулаев И.С.

