

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №47 «Радуга» г. Светлоград**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБДОУ ДС  
№47 «Радуга»  
г.Светлоград  
Протокол №1 от 24.08.2022 г.

Утверждено:  
Заведующим  
МБДОУ ДС №47  
«Радуга» г. Светлоград  
\_\_\_\_\_  
Н.В.Писаренко  
Приказ №91 от 24.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**составлена с учетом примерной программы «От рождения до школы»  
Н. Е. Веракса, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2019 г)**

**Срок реализации программы - 2022-2023 учебный год**

Составитель: Давыдова Е.В.  
высшая квалификационная категория  
по должности «инструктор по ФК»  
МБДОУ ДС №47 «Радуга» г.Светлоград

**Светлоград  
2022**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	стр
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
<b>1.</b>	Пояснительная записка	5
<b>1.1.</b>	<b>Введение</b>	5
1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4.	Значимые характеристики возрастных возможностей детей дошкольного возраста	7
1.5.	Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	8
1.6.	Планируемые результаты	9
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	12
2.1.	Общие положения	12
2.2.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания	12
2.3.	Описание вариативных форм, методов и средств	15
2.3.	Самостоятельная деятельность детей	18
2.4.	Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы	18
2.5.	Региональный компонент способствует включению воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Ставропольского края	25
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	36
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	36
3.2.	Режим дня	36
3.3.	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ	37
3.4.	Двигательный режим	36
3.5.	Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия	36
3.7.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	37
3.8.	Планирование образовательной деятельности	36
3.9.	Перечень используемых программ и технологий Перечень нормативных и нормативно-методических документов	37

## I Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Ведение

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада: - Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г; действующими СанПиН; Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Конвенцией ООН о правах ребёнка, в которых декларируются право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребёнка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребёнка;

- Примерной программой «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей;

работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования. Физкультурные занятия эффективны только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, направлены на реализацию склонностей, потребностей и учитывают индивидуальные различия. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности детей.

Основой для выявления уровня физического развития дошкольников, является педагогическая диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В соответствии с этим физкультурные занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком.

Все занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Локальные акты:**

- Устав МБДОУ ДС №47 «Радуга» г.Светлоград (утвержден 13.01.2015 г.);
- Положение о рабочей программе педагогов МБДОУ ДС №47 «Радуга» г.Светлоград (приказ №76 от 17.06.2017г.)
- Основная образовательная программа МБДОУ ДС №47 «Радуга» г.Светлоград (приказ №91 от 24.08.2022 г.)

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта<sup>1</sup> включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

*Содержательный раздел* Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка в образовательной области – художественно-эстетической.

*Организационный раздел* Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы,

---

<sup>1</sup> Здесь и далее: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности.

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема. Объем вариативной части Программы - описание традиционных событий, праздников и мероприятий с учетом региональных и других социокультурных особенностей - составляет не более 40% от ее общего объема.

### **Общие сведения о ДООУ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №47 «Радуга» г.Светлоград (далее – ДООУ), создано в соответствии с постановлением администрации Петровского муниципального района Ставропольского края № 1215 от 05 декабря 2014 г. «О создании муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №47 «Радуга» г.Светлоград». Здание ДООУ введено в эксплуатацию 13 марта 2015г. Лицензия на осуществление образовательной деятельности получена 24 апреля 2015г<sup>2</sup>.

Детский сад – современное типовое здание, проектная мощность которого 220 детей – 12 групп, с пятидневным режимом работы и 10,5 - часовым пребыванием воспитанников в возрасте от 1,5 до 7 лет.

ДООУ расположено по адресу: Ставропольский край, Петровский район, г.Светлоград, ул.Кузнечная, 287; контактные телефоны 8 (86547) 4-20-58, адрес электронной почты [Radyga4714@mail.ru](mailto:Radyga4714@mail.ru), официальный сайт: <http://raduga47.ucoz.com/> ДООУ находится в относительно чистом, отдаленном от магистральных улиц и крупных предприятий месте, в окружении частных жилых домов. Рядом расположены ГБОУ СПО «Светлоградский педагогический колледж», недалеко находятся городской стадион, Экологический центр, Лицей №3, МБУЗ ЦРБ.

Функции учредителя в отношении ДООУ выполняет администрация Петровского муниципального района Ставропольского края.

Заведующий МБДОУ ДС №47 «Радуга» Н.В.Писаренко, имеющая 22 - летний стаж работы, высшее педагогическое образование.

## **1.2.Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на: - реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников; - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности; - усиление оздоровительного эффекта,

<sup>2</sup> Лицензия №3960 от 24 апреля 2015 г. на осуществление образовательной деятельности

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

**Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Ставропольского края.**

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие МБДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

**Задачи:**

- формирование представлений о традиционных для Ставропольского края видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх;
- формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

**Содержание:**

Традиционные для Ставропольского края виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы укрепления физического здоровья в климатических условиях Ставропольского края. Спортивные события города Светлогграда. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Игры: «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек», «Прорываты», «Обыкновенные жмурки», «Кривой петух», «Горелки», «Казачьи-разбойники», «Золотые ворота», «Палочка-выручалочка» и др.

Для закрепления знаний о сохранении и укреплении здоровья с детьми старшего дошкольного возраста проводится теоретическая олимпиада по физической культуре, включающая вопросы по валеологии, правилам дорожного движения и физическому воспитанию.

В МБДОУ проводится спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества, в котором участвуют папы воспитанников. Цель праздника: способствовать гармонизации детско-родительских отношений, знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества, закреплять знания о военных профессиях, названиях военной техники, совершенствовать координацию движений, формировать ловкость и меткость у детей, воспитывать патриотические чувства.

**1. 3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы**

Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Рабочей Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

##### ***Младшая группа***

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

##### ***Средняя группа***

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

##### ***Старшая группа***

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной

мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### ***Подготовительная к школе группа***

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

### **1.5. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.**

Концептуальные основания оценки качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования и представляет собой важную составную часть образовательной деятельности МБДОУ, направленную на ее усовершенствование.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание качества созданных детским садом условий в процессе образовательной деятельности: психолого-педагогических, кадровых, материально-технических, финансовых, информационно-методических, управление МБДОУ и т. д.

Оценка образовательной деятельности осуществляется на основе внутреннего мониторинга качества в МБДОУ № 47 «Радуга».

Результаты мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка не могут быть использованы для оценки качества реализации образовательной Программы. Однако динамика становления основных характеристик развития личности ребенка может выступать одним из показателей эффективности деятельности педагога по реализации Программы, уровнем владения необходимыми профессиональными и общекультурными компетенциями, характеристикой, отражающей качества анализа данных мониторинга и выработанных мероприятий по корректировке образовательного процесса и изменения психолого–педагогических условий

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

– не подлежат непосредственной оценке;



- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития. МБДОУ имеет право самостоятельного выбора инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов МБДОУ в соответствии:
  - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
  - разнообразием вариантов образовательной среды, – разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;
- 5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне МБДОУ, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны. Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне МБДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка МБДОУ;
- внешняя оценка МБДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;

- обеспечения объективной экспертизы деятельности МБДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития МБДОУ;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психологопедагогических условий реализации основной образовательной программы. Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив МБДОУ.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации МБДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности МБДОУ, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов МБДОУ.

Система оценки качества образования в МБДОУ:

- сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в МБДОУ в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы МБДОУ; – исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами МБДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в МБДОУ, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

Мониторинг (Приложение № 1)

### **1.6. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.**

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООПДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей детей в целевом разделе ПООПДО с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей [с. 9].

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

#### **К трем годам ребенок:**

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша

и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **К семи годам:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре.

Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни развития. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы МБДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

### **2-3 года**

– с удовольствием двигается – ходит, бегаёт в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

– сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку;

– умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

– энергично отталкивается в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

– может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить; катать мяч.

### **3-4 года**

– умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

– умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

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

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

– энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;

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

### **4-5 лет**

– принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

– может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;

– умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

– может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

– ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;

– ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;

– выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **5-6 лет**

– умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

– умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

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

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

– Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

– Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

– Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

– Умеет кататься на самокате.

– Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **6-7 лет**

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

– Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см: 15 высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

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

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

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

– Следит за правильной осанкой.

– Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

– Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **II.Содержательный раздел**

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе представлены:

– описание образовательной деятельности по физическому развитию, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

– описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

Организация образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, следует принципам Программы: поддержка разнообразия детства, индивидуализация дошкольного образования, возрастная адекватность. Содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, учитывает разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка,

а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения МБДОУ.

### **Физическое развитие**

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни.*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности.

Перспективно-тематическое планирование опирается на программу "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Перспективно – тематическое планирование (**Приложение № 1**)

### ***Особенности образовательной деятельности разных видов.***

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая

планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются МБДОУ с положениями действующего СанПиН.

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

### ***Способы и направления поддержки детской инициативы***

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца; - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто наметнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## **2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания.**

Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми,



способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- утреннюю гимнастику,
- подвижные игры,
- игровые упражнения,
- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

План работы с родителями. **Приложение № 2.**

### **2.3. Описание вариативных форм, методов и средств**

*При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:*

**Наглядные:**

- наглядно
- зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- 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;
- участие в олимпиаде;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
  - обязательная утренняя гимнастика;
  - физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
  - физкультурные занятия - 3 раза в неделю;
- в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
  - гимнастика пробуждения;
  - самостоятельные занятия детей;

**Физкультурные занятия:**

– образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;

– круговая тренировка;

– занятия по виду спорта;

– занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ-доски);

– аэробика (ритмическая гимнастика)

***Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:***

– Утренняя гимнастика

– Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

– Физкультминутки

– Динамические паузы

– Физические упражнения после сна

– Упражнения на релаксацию

***Активный отдых:***

– Физкультурный досуг

– Физкультурные праздники

– Дни здоровья

– Каникулы

***Коррекционная работа:***

– Занятия коррекции по нарушению осанки

– Профилактика плоскостопия

– Дыхательная гимнастика

– Самомассаж

– Минутки смеха, психогимнастика

– Релаксационные упражнения

***Самостоятельная двигательная деятельность детей*** в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

### **III Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения**

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница

2. Канат для лазанья

3. Канат для перетягивания

4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Мячи (набивные, резиновый, теннисный (утяжеленный), маленькие (теннисные и пластмассовые), средние и большие (резиновые))

6. Гимнастический мат

7. Палка гимнастическая

8. Скакалка детская

9. Кольцеброс/кольца

10. Теннисная ракетка

11. Кегли

12. Обруч пластиковый детский (большой и средний)

13. Конус для эстафет
14. Велотренажер детский
15. Беговая дорожка детская
16. Тактильная дорожка
17. «Кочки»
18. Туннель для пролезания

### 3.2. Режим дня

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Санитарноэпидемиологических правил и нормативов и ФГОС ДО. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе). Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Прием детей проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Исключение только для группы детей находящихся на карантине - утренний прием в детском саду начинается с профилактического осмотра детей медицинской сестрой или врачом. В летний период зарядка проводится на улице. После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарногигиенические процедуры.

#### *Организация прогулки*

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательно-речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-личностному).

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов в день. В МБДОУ прогулки организуют 2 раза в день: в утренний прием (при благоприятных погодных условиях, в летний период), первую половину - до обеда и вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой с учетом погодных условий.

При температуре воздуха ниже - 18 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по подгруппам, а ее продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже - 13-15°.

### 3.3 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы				
Создание условий для двигательной активности:	Схема двигательной активности:	Система закаливания:	Организация рационального питания:	Диагностика:

- режим, - занятия, - спорт. зал, - спор. уголки в группах, - побудки, - подвижные игры	- утренняя зарядка, - физкультурные занятия, - музыкальные занятия, - гимнастика после сна, - подвижная игра, - физкультминутка, - игровые упражнения, - спортивные праздники	- утренний прием на участке д/с, - облегченная форма одежды, - обширное умывание, - воздушно-солнечные ванны, - упражнения и игры в сухом бассейне, - босоножие, - фиточай, - фитотерапия, - ароматерапи, - витаминотерапия	- организация второго завтрака (соки, яблоки ) - соблюдение гигиены приема пищи, - правильная расстановка мебели, - выполнение натуральных норм, - питьевой режим	- уровня физического развития, - привлечение врачей, - диагностика подготовка детей к школе
--	--	--	---	---

#### 3.4. Двигательный режим детей:

Вид занятий и форма двигательной активности	Младший дошкольный возраст		Средний дош. возраст	Старший дошкольный возраст	
	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Занятия по физической культуре	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	
2. Утренняя гимнастика (ежедневно в группа)	5 мин	5-7 мин	6-8 мин	8-10 мин	
3. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (ежедневно)	Проводится одно занятие утром, одно занятие вечером	3-5 мин	3-5 мин	5-7 мин	
4. Физкультминутка (ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида занятия)	1,5-2 мин	1,5-2 мин	3 мин	3 мин	

5.Подвижные игры и физические упражнения на прогулках(ежедневно во время прогулок)	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	
6.Подвижные игры и физические упражнения в группе(ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре)	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	
7.Индивидуальная работа с детьми по ОВД		5-8 мин	5-8 мин	8-10 мин	
8.Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	3-5 мин	3-5 мин	8-10 мин	10-12 мин	
9.Оздоровительный бег(1 раз в неделю, группами по 5-7 чел., проводится во время утренней прогулки)				3-7 мин	
10.Целевые прогулки		10-15 мин	15-20 мин	25-30 мин	
11.Физкультурно-спортивные праздники			20-40 мин	30-40 мин	
12. Дни здоровья, каникулы					

### 3.5. Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия

<b>Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ</b>			
<b>Сроки</b>	<b>Название</b>	<b>Курс</b>	<b>Ответственные</b>
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физ.инструктор
	Прогулки продолжительностью не менее 3 часов	Постоянно	Воспитатели
	Проведение закаливающих процедур: -ходьба по ребристой доске	ежедневно	Воспитатели
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели

	Массаж биологических точек	Ежедневно	Воспитатели
	Босоножие в группе	Апрель, май	Воспитатели
	Кварцевание групп и спален	эпидрежим	Медсестра
Сентябрь	Обширное умывание	1 месяц	Медсестра
	Поливитамины	10 дней	
Октябрь	Фитотерапия	10 дней	Медсестра
	Сироп шиповника по 1 ст.ложки	10 дней	
Ноябрь	Полоскание горла морской солью	10 дней	Медсестра
	Оксолиновая мазь	10 дней	
	Глюконат кальция 1т. 1 раз в день	5 дней	
Декабрь		10 дней	Медсестра
	Лук, чеснок	ежедневно	
	Аскорбиновая кислота	10 дней	
Январь	Смазывание носа оксолиновой мазью	10 дней	Медсестра
	Элеутерококк 1 капли	5 дней	
	Травяные чаи	5 дней	
	Ароматерапия + самомассж подошв, ушных раковин	5 дней	
Февраль	Сироп шиповника 1 ст.лож. 1 раз. В день	5 дней	Медсестра
	Гематоген 1 др. 1 раз в день	5 дней	
	Аскорбиновая кислота	10 дней	
Март	Полоскание горла настоем трав	10 дней	Медсестра
		5 дней	
	Ревит 1 др. 1 раз в день	5 дней	
	Лук, чеснок	ежедневно	
Апрель	Поливитамин	10 дней	Медсестра
		5 дней	
		5 дней	

Май	Ароматерапия+ самомассаж подошв и рук	5 дней	Медсестра
		5 дней	
	Аскорбиновая кислота	10 дней	
<b>(С) витаминизация в течение года</b>			

### **3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Рабочей программы положен событийный характер.

Праздники как структурные единицы примерного тематического плана могут быть заменены другими социально и личностно значимыми для участников образовательного процесса событиями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Формы работы по подготовке и реализации темы детей, например, чтение, беседы, разучивание стихотворений по теме и т.п.

Тема отражается в подборе атрибутов материалов, их насыщением, находящимся в группе и в центрах развития с активным участием детей и их родителей.

Для реализации одной темы предусмотрено уделять не менее двух недель в образовательный период (учебный год), не менее 4-х недель – в оздоровительный (летний период).

В ходе освоения детьми содержания каждой из тем предусмотрено итоговое мероприятие (**План-график проведения праздников и развлечений**)

### **3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда в группе выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции.

Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающаяся система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка.

Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности; охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возрастов.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса.

При создании предметно-пространственной развивающей среды МБДОУ придерживается следующих принципов.

*Насыщенность* среды соответствует содержанию ООПДО, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на событийность, тематика которых отражает все направления развития ребенка раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации ООПДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

*Трансформируемость* предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания ООПДО, реализуемого здесь и сейчас).

*Полифункциональность* предполагает использование множества предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др.

*Вариативность* предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность* обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.)

*Безопасность* предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты). При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывается гендерный принцип, обеспечивающий среду материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование должны иметь сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства).

В группе имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

### **3.8. Планирование образовательной деятельности**

Данная Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам МБДОУ пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников МБДОУ.



Недопустимо требовать от МБДОУ, реализующих Программу, календарных учебных графиков (жестко привязанных к годовому и другому типу планирования) и привязанных к календарю рабочих программ по реализации содержательных компонентов Программы.

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды, на совершенствование ее деятельности и должно учитывать результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы МБДОУ. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – до 8 - 15 мин.;
- в средней группе – до 20 мин.;
- в старшей группе – до 25 мин.;
- в подготовительной группе – до 30 мин.

Один раз в неделю для детей круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят воспитатели только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- *вводная часть*, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

- *основная часть*, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- *заключительная часть* предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей,

индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений.

Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом;

**тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. ;

**круговая тренировка**, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах;

**занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки;

**занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого

занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики;

**контрольное обследование** выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

### **3.9. Перечень используемых программ и технологий.**

В МБДОУ реализуется: ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

Планирование образовательного процесса осуществляется с учетом следующих пособий.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)                              | Борисова М. М.     |
| 2. ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет             | Пензулаева Л. И.   |
| 3. ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)  | Степаненкова Э. Я. |
| 4. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)                                 | Пензулаева Л. И.   |
| 5. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа                  | Пензулаева Л. И.   |
| 6. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа                  | Пензулаева Л. И.   |
| 7. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа | Пензулаева Л. И.   |
| 8. «300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет».                       | В.Л. Страковская   |

### **Перечень нормативных и нормативно-методических документов.**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.134003» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронновычислительным машинам и организации работы. Санитарноэпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО 2МЛ. ГРУППЫ  
СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития</b> : умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. «Пройдем по дорожке».</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. С одной стороны от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как</p>

		одной игрушки к другой.		нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет. Упражнение повторяется 3 раза.
<b>Под.игр.</b>	"Бегите ко мне"	Игровое задание «Птички». Игра повторяется 2–3 раза.	" Кот и воробушки"	"Быстро домик"
<b>Мал.под вижные игры</b>	Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши"	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному	"Найдем жучка"

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

**ОКТАБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	1. Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через	1. Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а	1. Прокатывание мячей в прямом направлении Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся	1. Ползание «Крокодилы-чики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) Стойка со шнуром (вместо

	<p>речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.</p> <p>2. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд.</p>	<p>воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.</p> <p>2. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p>	<p>на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание между предметами, не задевая их.</p>	<p>стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3р</p>
<b>Подвиж. игры</b>	"Догони мяч"	"Ловкий шафер"	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
<b>Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

<b>часть</b>				
<b>Интеграция образовательных областей:</b> <i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения				

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоким подниманием коленей. Перестроение в 3 звена			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
<b>ОВД</b>	<p>1. Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до</p>	<p>1. Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p>	<p>1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя</p>	<p>1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и</p>



	<p>опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p>	<p>2. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнур, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.</p>	<p>далеко. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.</p> <p>2. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).</p> <p>3. Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).</p>	<p>хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).</p> <p>2. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Заключительная часть</b>	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

## ДЕКАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	Без предметов	Без предметов

<p><b>ОВД</b></p>	<p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.</p> <p>2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).</p>	<p>1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).</p> <p>2. Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).</p>
<p><b>Подвижные</b></p>	<p>«Коршун и птенчики».</p>	<p>«Найди свой домик»</p>	<p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	<p>"Птички и птенчики"</p>

<b>игры</b>				
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры.

*Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.

**ЯНВАРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.			
<b>ОРУ</b>	Каникулы	Каникулы	С косичкой	Без предметов
<b>ОВД</b>			1. «Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь

			<p>прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)</p> <p>2. «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p>	<p>руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>2. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо.</p>
<b>Подвижные игры</b>			«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
<b>Заключительная часть</b>			Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>				

## ФЕВРАЛЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-------	------------	------------	------------	------------

занятия				
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.</p>				
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.</p>			
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С кольцом</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>С мячом</p>	<p>Без предметов</p>
<p><b>ОВД</b></p>	<p>1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.</p> <p>2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии</p>	<p>1. Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и</p>	<p>1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).</p> <p>2. Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами</p>

		выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).	бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездышках»	«»Воробушки и кот	"Лягушки"
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности по выбору детей.	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра м/п «Найдем лягушонка».

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
---------------	------------	------------	------------	------------

**Планируемые результаты развития:** владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	<p>1. «Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.</p> <p>2. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3</p>	<p>1. Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 16). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.</p> <p>2. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети</p>	<p>1. «Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).</p> <p>2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети «муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой</p>	<p>1. Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).</p> <p>2. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p>



	раза.	прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).	на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).	
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики"	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному– «автомобили поехали в гараж».

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду

*Познание:* учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на			

<b>часть</b>	носках, пятках, внутренней стороне стопы.			
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиками	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С обручем
<b>ОВД</b>	<p>1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p>	<p>1. Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям «медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом.</p>	<p>1. Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p>

		прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получают мяч.		
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Заключительная часть</b>	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду

*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
---------------	------------	------------	------------	------------

<b>Планируемые результаты развития :</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезает на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.			
<b>ОРУ</b>	<b>С кольцом (от кольцеброса)</b>	С мячом	С флажками	Без предметов

<p><b>ОВД</b></p>	<p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).</p> <p>2. Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.</p>	<p>1. Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>2. Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.</p>	<p>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб.</p> <p>2. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.</p>	<p>1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.</p>
<p><b>Подвиж</b></p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>	<p>«Воробушки и кот»</p>	<p>«Огуречик, огуречик».</p>	<p>«Коршун и наседка»</p>

ные игры				
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.

*Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b> 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>	<p><b>НОД №1</b> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b> 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После</p>	<p><b>НОД №2</b> 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным</p>	<p><b>НОД №2</b> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!»,</p>	<p><b>НОД №2</b> 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных</p>

	<p>того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.</p>	<p>способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).</p>	<p>дети ловят мяч произвольно.</p> <p>2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.</p>	<p>мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).</p>
<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Не пропусти мяч». «Не задень».</p> <p><b>Подвижная игра «Автомобили».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Найдем воробышка».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b> «Прокати обруч», «Вдоль дорожки».</p> <p><b>Подвижная игра «Найди себе пару».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».</p> <p><b>Подвижная игра «Воробышки и кот».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».</p> <p><b>Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
<b>Под.игр.</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
<b>Мал.под</b>	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Где постучали»



<b>вижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному		Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b>  <u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  <u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.  <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>				

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
ОКТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	С коротким шнуром	Без предметов	С мячом	С султанчиками
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b>  1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b>  1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).  2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b>  1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b>  1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).  2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p>

	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).			3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).</p>

<p><b>НОД (на улице)</b></p>	<p><b>НОД №3</b>  <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». «Кто быстрее добежит до кубика!».  <b>3 часть.</b> Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>	<p><b>НОД №3</b>  <b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.  <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета).  <b>Подвижная игра «Ловишки».</b>  <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</p>	<p><b>НОД №3</b>  <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.  <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки».  <b>Подвижная игра «Цветные автомобили».</b>  <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному - «Автомобили поехали в гараж».</p>	<p><b>НОД №3</b>  <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.  <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке».  <b>Подвижная игра «Лошадки».</b></p>
<p><b>Подвиж. игры</b></p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Кот и мыши»</p>
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой</p>	<p>«Чудо-остров».  Танцевальные движения</p>	<p>«Угадай, где спрятано»</p>	<p>«Угадай, кто позвал?»</p>

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.

**Коммуникация:** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.

**Познание:** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.

**Музыка:** разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.

**Труд:** учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
НОЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития:</b> 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				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С флажками</b>
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.	<b>НОД №1</b> 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	<b>НОД №1</b> 1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).
<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с	<b>НОД №2</b> 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между	<b>НОД №2</b> 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после	<b>НОД №2</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке

	<p>мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.</p>	<p>предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p>	<p>отскока (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p>	<p>боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстоянии 3 м (2 раза).</p>
<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Кролики».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Не попадись» «Догони мяч».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Найди себе пару».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Пингвины».</p> <p>«Кто дальше бросит».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Самолеты».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Салки»,	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
<b>Малопод. игры</b>	«Найди и промолчи»	«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»)
<b>Интеграция образовательных областей:</b>				

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**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

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ДЕКАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С платочком	С мячом	Без предмета	С кубиками
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).
<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b> 1. Равновесие - ходьба по шнуру,	<b>НОД №2</b> 1. Прыжки со скамейки (высота	<b>НОД №2</b> 1. Перебрасывание мяча друг	<b>НОД №2</b> 1. Ползание по гимнастической

	<p>положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p>	<p>25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p>	<p>другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежь». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей).</p>	<p>скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>
<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна). «Пружинка» - поочередное поднятие ног и полуприседания. «Разгладим снег»</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Веселые снежинки».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Кто дальше?». «Снежная карусель».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба и легкий бег между снежными постройками.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу». «Снайперы».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба между санками, поставленными в одну линию.</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»

Малопод. игры	«Найдем цыпленка»	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Где спрятался зайка?»	«Не боюсь»
------------------	-------------------	---	------------------------	------------

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

**Коммуникация:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

**Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

**Социализация:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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.				
<b>Вводная часть</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.			
<b>ОРУ</b>	Каникулы	Каникулы	С косичкой	Без предметов



ОВД			<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>
ОВД			<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).</p>

НОД (на улице)			<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».</p> <p><b>3 часть.</b> Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Кто дальше?».</p> <p>«Снежная карусель».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>
Подвиж. игры			«Лошадки»	«Автомобили»
Малопод. игры			Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

**Коммуникация:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

**Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

**Социализация:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> 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>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи».</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.</p>

	3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	
<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстоянии 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м). <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли». <b>3 часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Игровое упражнение «Метелица». <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки). <b>3 часть.</b> Катание друг друга на санках.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!» <b>3 часть.</b> Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Точно в цель». «Туннель». Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами. <b>3 часть.</b> Игра «Найдем зайку».
<b>Подвиж. игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору».	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»
<b>Малопод. игры</b>	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.

**Труд:** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.

**Социализация:** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

**Познание:** учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития :</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	С обручем	С мячом	С флажками
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 3. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	<b>НОД №1</b> 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.
<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b> 1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	<b>НОД №2</b> 1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол	<b>НОД №2</b> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».	<b>НОД №2</b> 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс

		(5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	(2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.
<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки». <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». <b>Подвижная игра</b> «Зайка беленький». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». «Прокати - не задень». <b>Подвижная игра</b> «Лошадка». <b>3 часть.</b> «Угадай кто кричит?».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». <b>Подвижная игра</b> «Самолеты». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке» «Ловкие ребята».. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.
<b>Подвиж. игры</b>	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы».
<b>Малопод. игры</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	«Найдем зайку».

**Интеграция образовательных областей:****Здоровье:** формировать навык оказания первой помощи при травме.**Безопасность:** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.**Коммуникация:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.**Познание:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ****АПРЕЛЬ****Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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.				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусьев. Повторить 2-3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	<b>НОД №1</b> 1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к

				другому петелька) (2-3 раза).
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>



<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву, кеглю» <b>Подвижная игра</b> «У медведя во бору». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» <b>Подвижная игра</b> «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай». <b>Подвижная игра</b> «Догони пару». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную. <b>2 часть.</b> «Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку». <b>Подвижная игра</b> «Догони пару». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>Подвиж. игры</b>	«Пробеги тихо».	«Совушка»	«Самолеты»	«Птички и кошка».
<b>Малопод. игры</b>	Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.

**Безопасность:** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

**Музыка:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

**Чтение:** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	С кубиками	С палкой	С косичкой
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьему).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p>

	(набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.			
<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень». <b>Подвижная игра</b> «Совушка». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Попади В корзину». «Подбрось - поймай». <b>Подвижная игра</b> «Удочка». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками). <b>Подвижная игра</b> «Пробеги тихо». <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке». <b>Подвижная игра</b> «Самолеты». <b>3 часть.</b> Игра «Угадай, кто позвал?».
<b>Подвиж. игры</b>	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк»	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
<b>Малопод. игры</b>	«Угадай, кто позвал».	«Колпачок и палочка»	«Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному

**Интеграция образовательных областей:****Здоровье:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.**Безопасность:** учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.**Социализация:** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.**Коммуникация:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
СЕНТЯБРЬ****Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	<b>НОД №1</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	<b>НОД №1</b> 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

	3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).		(10—12 раз).	
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).</p> <p>3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Быстро в колонну».</p> <p><b>2 часть. игровые упражнения.</b> «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» 3 часть.</p> <p><b>Игра малой подвижности</b> «У кого мяч?»</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мы, веселые ребята».</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности</b> «Найди и промолчи»</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Не попадись». «Мяч о стенку».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Быстро возьми».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Поймай мяч». «Будь ловким». «Найди свой цвет».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>
<b>Под.игр.</b>	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"
<b>Мал.подвижные игры</b>	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* формировать гигиенические навыки.

*Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей.

*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ОКТАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—</p>

			задевать (3—4 раза).	3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.</p>



<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>Подвижная игра «Не попадись».</b> <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>«Проведи мяч»</b> (баскетбольный вариант). <b>«Мяч водящему».</b> <b>Подвижная игра «Ловишки».</b> <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>«Пас друг другу».</b> <b>«Отбей волан».</b> <b>Эстафета «Будь ловким».</b> <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании). <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>«Посадка картофеля».</b> <b>«Попади в корзину»</b> (баскетбольный вариант). <b>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</b> <b>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».</b>
<b>Подвиж. игры</b>	«Перелёт птиц»	"Не оставайся на полу"	«Удочка»	"Гуси лебеди"
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.

*Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через

кубики, через мячи.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НОЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур			
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С флажками</b>
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

	расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.			
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>Пособия.</b> Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски. <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка». <b>3 часть. Игра малой подвижности</b> «Угадай по голосу».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Мяч водящему». «По мостику». <b>Подвижная игра</b> «Ловишки». (с ленточками) <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники»	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень». «Ловишки парами». <b>3 часть. Игра малой подвижности</b> «Летает — не летает».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Кто быстрее». «Мяч о стенку». <b>Подвижная игра</b> «Ловишки-перебежки». <b>2 часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
<b>Подвиж. игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу».	«Удочка»	«Пожарные на учении»
<b>Малопод. игры</b>	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	«У кого мяч?».

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* проводить комплекс закаляющих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке.

*Труд:* учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.

*Познание:* ориентировать в окружающем пространстве.

*Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ДЕКАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.				
<b>Вводная часть</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
<b>ОРУ</b>	С палкой	С флажками	Без предмета	С кубиками
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40

				см) — 2—3 раза. 4. Бросание мяча о стену.
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Кто дальше бросит». «Не задень». <b>Подвижная игра</b> «Мороз-Красный нос». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин). <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку». <b>Подвижная игра</b> «Мороз-Красный нос» <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Метко в цель». «Смелые воробышки». <b>3 часть.</b> Ходьба между кеглями.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Забей шайбу». «По дорожке». <b>Подвижная игра</b> «Мы, веселые ребята» <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).
<b>Подвиж. игры</b>	"Кто скорее до флажка"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"
<b>Малопод. игры</b>	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.

*Безопасность:* формировать навыки ориентироваться на местности.

*Труд:* следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

*Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>				
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.</p>			
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Каникулы</p>	<p>Каникулы</p>	<p>С кубиком</p>	<p>С мячом</p>
<p><b>ОВД</b></p>			<p><b>НОД №1</b>  1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.  3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b>  1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).</p>
<p><b>ОВД</b></p>			<p><b>НОД №2</b>  1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между</p>	<p><b>НОД №2</b>  1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).  2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).</p>



			<p>мячами 50 см) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.</p>	<p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).</p>
<b>НОД (на улице)</b>			<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения. Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По сигналу воспитателя дети меняются.</p> <p><b>«Сбей кеглю».</b></p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки парами».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой».</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Кто дальше бросит».</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.</p>
<b>Подвиж.</b>			«Медведи и пчелы»	«Не оставайся на полу»

игры				
Малопод. игры			«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.

*Труд:* учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.

*Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.

*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	На скамейках	Без предметов

<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.	<b>НОД №1</b> 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант)
<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b> 1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).	<b>НОД №2</b> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).	<b>НОД №2</b> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	<b>НОД №2</b> 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой(2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Точный пас», «По дорожке». <b>Подвижная игра</b> «Мороз-Красный нос». <b>3 часть.</b> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением. <b>2 часть. Игровые упражнения</b> «Кто дальше», «Кто быстрее». <b>3 часть. Игра малой подвижности</b> «Найдем следы зайца».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки). <b>2 часть. Игровые упражнения</b> «Точно в круг», «Кто дальше». <b>Подвижная игра</b> «Ловишки-перебежки» <b>3 часть.</b> Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться). <b>2 часть.</b> Игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». <b>Подвижная игра</b> «Ловишки парами» <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>Подвиж. игры</b>	"Охотники и зайцы"	"Не оставайся на полу"	"Мышеловка"	"Гуси - лебеди"
<b>Малопод. игры</b>	"Зима" (мороз-стоять, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур.

*Безопасность:* учить правилам использования спортивного инвентаря.

*Труд:* учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.

*Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры

*Чтение худ. литературы:* проводить подвижную игру под текст стихотворения.

*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.</p>			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	Без предметов	С обручем	С малым мячом
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).                      2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.                      3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.                      2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.                      3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).                      2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).                      3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).                      2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).                      3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</p>

<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза). 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).	<b>НОД №2</b> 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	<b>НОД №2</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьей» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — 2—3 раза.	<b>НОД №2</b> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз). 2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).
<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. <b>2 часть. Игровые упражнения</b> «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин) <b>2 часть. Игровые упражнения</b> «Поймай мяч», «Кто быстрее». <b>Подвижная игра</b> «Карусель». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Канатоходец», «Удочка». <b>3 часть.</b> Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень». <b>Подвижная игра</b> Удочка <b>III часть.</b> Эстафета с мячом.
<b>Подвиж. игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»
<b>Малопод. игры</b>	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Эстафета с мячом (большого диаметра)	"Стоп"	«Угадай по голосу»

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.

*Труд:* учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

*Социализация:* поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.

*Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ АПРЕЛЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p>3. Метание в вертикальную цель с</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч (4—5 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4</p>

	расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).		скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).	раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч (6 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).</p>



<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза). <b>II часть. Игровые упражнения.</b> «Ловишки-перебежки» «Стой». «Передача мяча в колонне». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за командой победителей.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. <b>II часть. Игровые упражнения.</b> «Пройди — не задень». «Догони обруч», «Перебрось и поймай». (баскетбольный вариант). <b>Эстафета с прыжками</b> «Кто быстрее до флажка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Кто быстрее». «Мяч в кругу». <b>Подвижная игра «Горелки»</b> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	<b>НОД №3</b> <b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза). <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень». <b>Подвижная игра «С кочки на кочку».</b>
<b>Подвиж. игры</b>	"Медведь и пчёлы"	«Ловишки-перебежки»	«Удочка»	«Карусель»
<b>Малопод. игры</b>	"Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	«Угадай по голосу»

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.

*Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.

*Познание:* развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.

*Социализация:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	С флажками	С мячом	С кольцом
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p>

<p><b>ОВД</b></p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).</p> <p>3. Подлезание под дугу (обруч) - — 5—6 раз.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).</p> <p>2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).</p>
-------------------	---	--	---	--

<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b> «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b> «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1 часть.</b> Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b> «Мяч водящему», «Кто быстрее»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на земле».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
<b>Малопод. игры</b>	"Что изменилось"	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

**Интеграция образовательных областей:**

*Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.

*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.

*Труд:* учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

*Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.

*Музыка:* сопровождать игровые упражнения музыкой.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ СЕНТЯБРЬ****Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мал. мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>

<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p>
<b>ОВД</b>	<b>НОД №2</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании — «крокодил»</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по медвежьей»). Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье в обруч.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого(5-6 мячей).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м)</p>

НОД (на улице)	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Великаны и гномы».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.). Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Быстро передай», «Пройди — не задень».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Летает — не летает».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналом воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Прыжки по кругу», «Провели мяч», «Круговая лапта».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Фигуры».</p>
Под.игр.		«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Мал.подвижные игры		«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**Интеграция образовательных областей:**

**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

**Социализация:** Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

**Коммуникация:** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня

**Труд:** убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений

**Познание:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТ. ГРУППЫ  
ОКТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> 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>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С обручем
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. (2-3 раза).                      2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные подвум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). (3—4 раза).                      3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Повторить 10-12 раз.</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.                      2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).                      Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м)</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).                      2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).                      3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p><b>НОД №1</b>                      1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.                      2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).                      3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и</p>



				за спиной на каждый шаг.
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см). <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Перебрось — поймай». «Не попадись». <b>III часть. Подвижная игра</b> «Фигуры».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень». <b>Подвижная игра</b> «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Успей выбежать». «Мяч водящему». <b>Подвижная игра</b> «Не попадись». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Лягушки», «Не попадись». <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками». <b>III часть.</b> Игра «Эхо».
<b>Подвиж. игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

**Интеграция образовательных областей:**

**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

**Социализация:** переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

**Коммуникация:** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня

**Труд:** убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений

**Познание:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НОЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития:</b> 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.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалкой	Скубиком	Без предметов
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	<b>НОД №1</b> 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	<b>НОД №1</b> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке

	водящему».			<p>боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения - на левой, и так попеременно), руки произвольно.</p> <p>3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант..</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p>2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры(ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Мяч о стенку». «Будь ловким»). <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход ; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i>	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Передай мяч». «С кочки на кочку»..
<b>Подвиж. игры</b>	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»
<b>Малопод. игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками		«Летает – не летает»	«Две ладошки». (музыкальная)

**Интеграция образовательных областей:**

**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 врассыпную.

**Познание:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)

**Труд:** Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ ДЕКАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> 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>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи)</p> <p>3. . Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (по 10-12 бросков</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему») выполняется</p>

	подряд)			поточным способом (2-3 раза).
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p>

			внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).	
<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Пройди — не задень».</p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег враспынную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Пройди — не урони».</p> <p>«Из кружка в кружок».</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Стой!».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>Повторить 2—3 раза.</p> <p>«Пройди — не урони».</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Точный пас».</p> <p>Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.</p> <p>«Кто дальше бросит?».</p> <p>«По дорожке проскользи».</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточками»	«Попрыгунчики - воробушки»	«Хитрая лиса»



Малопод. игры	«Фигуры».	«Эхо».	«Найди и промолчи»	«Эхо»
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b></p> <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</p>				

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТ. ГРУППЫ  
ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); 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>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег.			
<b>ОРУ</b>	Каникулы	Каникулы	Без предметов	Со скалкой
<b>ОВД</b>			<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p>

			<p>шеренгами 3 м). Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</p>	<p>(2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>
<b>ОВД</b>			<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плот но друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p>

НОД (на улице)			<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается до рожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения «Хоккеисты»..</b></p> <p>Игра «Два Мороза».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения «По ледяной дорожке».</b> Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).</p>
Подвиж. игры			«Медведи и пчелы»	«Паук и мухи»
Малопод. игры			«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

**Интеграция образовательных областей:**

**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.

**Социализация:** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

**Познание:** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

**Музыка:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития :</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом (большой диаметр)
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и</p>

	<p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне -на левой) (2 раза).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.</p>	<p>колених между предметами (кубики, набивные мячи – 5-6 шт.) (2 раза).</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p>	<p>перебрасывают мяч друг другу разными способами).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание).</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p>
--	--	---	---	--

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется. <b>II часть. Игровые упражнения «Точная подача».</b> <b>«Попрыгунчики».</b> <b>III часть.</b> Подвижная игра «Два Мороза».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. <b>II часть. Игровые упражнения «Гонки санок».</b> <b>«Пас на клюшку».</b> <b>III часть.</b> Игра «Затейники».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. <b>II часть.</b> «Гонка санок».. <b>«Загони шайбу».</b> <b>III часть.</b> Игра «Карусель».	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают вокруг около своего кубика. Отмечается команда-победитель. <b>II часть. Игровые упражнения «Не попадись».</b> <b>III часть.</b> Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).
<b>Подвиж. игры</b>	"Ключи"	"Не оставайся на полу"	"Не попадись"	"Жмурки"
<b>Малопод. игры</b>	"Зима" (мороз-стоять, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ  
МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	С флажками	С палкой	С малым мячом
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхлится первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «вкомочек»).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>

	«Передача мяча в шеренге».			
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, подругой — на левой (2—3 раза).</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выборудетей.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьей» (2 раза).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>



<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>І часть.</b> «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, <b>ІІ часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> <b>Игра</b> «Лягушки в болоте «Мяч о стенку», «Совушка». <b>ІІІ часть.</b> Игра малой подвижности.	<b>НОД №3</b> <b>І часть.</b> Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). <b>ІІ часть.</b> Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные <b>ІІІ часть.</b> Игра «Тихо — громко».	<b>НОД №3</b> <b>І часть.</b> «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно. <b>ІІ часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Пас ногой». «Ловкие зайчата». <b>Подвижная игра</b> «Горелки».	<b>НОД №3</b> <b>І часть.</b> Игровое упражнение «Салки — перебежки». Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза. <b>ІІ часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Передача мяча в колонне». <b>Игра</b> «Удочка» (с прыжками). <b>ІІІ часть.</b> Игра «Горелки».
<b>Подвиж. игры</b>	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
<b>Малопод. игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	«Угадай по голосу»

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ АПРЕЛЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p>	<p><b>НОД №1</b></p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, с крестно (способ по выбору детей).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b> «Перешагни — не задень».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>1. часть.</b> «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2. часть. Игровые упраж.</b> «Пас ногой». «Пингвины».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей водну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей.</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b> «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой».</p> <p><b>Подвижная игра малой подвижности</b> «Тихо — громко».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>НОД №3</b></p> <p><b>I часть.</b> Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному .</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b> Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Лягушки в болоте» (с прыжками), «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточками»
<b>Малопод. игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

**Труд:**учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВ. ГРУППЫ МАЙ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития :</b> 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				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом (большой диаметр)	Без предметов	С палкой
<b>ОВД</b>	<b>НОД №1</b> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о	<b>НОД №1</b> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	<b>НОД №1</b> 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии

	стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.			двух шагов ребенка (рукиза головой или на пояс). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см).
<b>ОВД</b>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке сложившись в «комочек».</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p><b>НОД №2</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).</p>

<b>НОД (на улице)</b>	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. <b>II часть. Игровое упражнения</b> «Пас на ходу». «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.. <b>III часть.</b> Игра по выбору детей.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли».. <b>Подвижная игра</b> «Горелки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	<b>НОД №3</b> <b>I часть.</b> «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. <b>II часть. Игровые упражнения</b> «Кто быстрее». «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на земле». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>Подвиж. игры</b>	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
<b>Малопод. игры</b>	«Великаны и гномы».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному	«Летает не летает»

**Интеграция образовательных областей:**

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

**Труд:**учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

