

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ Детский сад № 155  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МОУ Детский сад № 155  
Е.П.А.Гудзь/  
Приказ № 133 от 31.08.2023



Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Московкина О.В.

Волгоград 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Целевой раздел программы</b>                                                                                                    | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                            | 3         |
| 1.2. Интеграция образовательных областей                                                                                              | 8         |
| 1.3. Ожидаемые образовательные результаты освоения программы                                                                          | 9         |
| <b>2. Содержательный раздел программы</b>                                                                                             | <b>12</b> |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (по возрастам)          | 12        |
| 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 25        |
| 2.3. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников                                                                               | 26        |
| <b>3. Организационный раздел</b>                                                                                                      | <b>27</b> |
| 3.1. Комплексно – тематическое планирование НОД по физической культуре                                                                | 28        |
| <b>4. Перечень литературы</b>                                                                                                         | <b>65</b> |

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

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

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, которые проводятся на свежем воздухе в виде развлечений, способствует расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей.

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

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## **Цель и задачи Программы**

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

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

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

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

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

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и

девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

- Ритмическая гимнастика.

- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## **1.2 Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемые образовательные результаты освоения программы – это не то, что ребёнок должен освоить в обязательном порядке. Ожидаемые образовательные результаты следует рассматривать как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие воспитательной деятельности взрослых.

**Планируемые результаты:**

**Вторая младшая группа:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

**Физическая культура.**

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- Ходить прямо не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора;
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы с расстояния 1,5 метра, 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 3 м и более;
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

**Средняя группа:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости мыть руки с мылом, чистить зубы, пользоваться расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- Элементарные правила поведения во время еды и умывания;
- Элементарные правила приёма пищи (правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, полоскает рот после еды);
- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»;

- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;

- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### **Физическая культура.**

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой;

- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров;

- Строится в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;

- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;

- Выполняя упражнения демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений;

- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

### **Старшая группа:**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)

- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой, прикрывает рот платком при кашле и чихании);

- Элементарные представления о ценности здоровья: необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон), и факторах разрушающих здоровье.

- Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

### **Физическая культура.**

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

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

- 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;

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, 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 метров);

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Подготовительная группа:**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены;
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедурах, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

#### **Физическая культура.**

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 40 см), мягко приземляться, прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- 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;
- Перестраиваться в 3-4 колонны; в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Следить за правильной осанкой;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (по возрастам)**

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

1. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на развитие разнообразных видов движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
3. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
6. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
7. Закреплять умение ползать.
8. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
9. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

1. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
2. Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
3. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
4. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
5. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### ***Основные виды движений***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением

заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

#### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

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

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

1. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на обеспечение гармоничного физического развития.
2. Формирование правильной осанки.
3. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

5. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

7. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

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

9. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Спортивные и подвижные игры.**

1. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

2. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

3. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

4. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35

см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения

руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «найди, где спрятано», «найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», народные игры, «У медведя во бору» и др

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

1. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на продолжение формирования правильной осанки; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

1. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
3. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Учить ориентироваться в пространстве.
5. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
6. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
7. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

##### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные

мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

### *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

### *Спортивные игры*

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

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

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

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

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

1. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

### **Спортивные и подвижные игры.**

1. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
2. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

3. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
4. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
5. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
7. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;

с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Круговое с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке,

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее

10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение

из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и

опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова

в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

### ***Спортивные игры***

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу,

у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### ***Подвижные игры***

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

«Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта».

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

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность:

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

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

**4-5 лет непосредственно образовательная деятельность:**

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

**5-6 лет непосредственно образовательная деятельность:**

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

**6-7 лет непосредственно образовательная деятельность:**

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

### **2.3. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников**

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников — сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребенка, путем обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного

учреждения и семьи и повышения компетентности родителей в области воспитания.

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания.

Краткий перечень того, что можно и нужно сделать, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие с семьями воспитанников:

- взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации педагогами и родителями в интересах детей. Общение с родителями по поводу детей — важнейшая обязанность педагогического коллектива;
  - обеспечение открытости дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство детского сада;
  - обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.);
  - обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

## Приложение № 1

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                              | Интеграция образовательных областей |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2-я неделя                                                                                                           | 3-я неделя                                                                                      | 4-я неделя                                                                                   |                                     |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                              |                                     |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                              |                                     |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                 | С флажками                                                                                                           | С кубиками                                                                                      | С погремушками                                                                               |                                     |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.<br>2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.                                                                                                                                                              | 1. Ходьба с высоким подниманием колени в прямом направлении за инструктором.<br>2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну (скамейке) приставным шагом<br>2.Учить энергично отталкивать мяч 2мя руками. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол<br>2.Подлезать под шнур.<br>3.Катание мяча друг другу. |                                     |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Бегите ко мне»                                                                                                                                                                                                                                                               | «Догони меня»                                                                                                        | «Поймай комара»                                                                                 | «Найди свой домик»                                                                           |                                     |

**Физическая культура:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.

**Социализация:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами **Безопасность:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**Коммуникация:** помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

**Познание:** формировать навык ориентировки в пространстве

|                    |                             |                                                           |                                                           |                                       |  |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Малоподвижные игры | «Мышки»<br>Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |  |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                          | Интеграция образовательных областей |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1-я неделя                                                                                                                                                                    | 2-я неделя                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                               |                                     |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                          |                                     |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                          |                                     |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Без предметов                                                                                                                                                                 | С малым мячом                                                                                                                                                                 | С флажками                                                                                                                  | С кубиками                                                                               |                                     |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием<br>2. Ползание на четвереньках между предметами<br>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте                            | 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;<br>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.<br>3. Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.<br>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади<br>3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезание под шнур.<br>2. Ходьба по уменьшенной площади.<br>3. Катание мяча в ворота |                                     |
| Подвижные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Поезд»                                                                                                                                                                       | «Солнышко и                                                                                                                                                                   | «У медведя во бору»                                                                                                         | «Воробушки и кот»                                                                        |                                     |

Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.  
Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей  
Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  
Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

|                    |                                 |                             |                                       |                     |  |
|--------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------|--|
| игры               |                                 | дождик»                     |                                       |                     |  |
| Малоподвижные игры | Звуковое упр. «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн. «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладшки» |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                  | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                             | 4-я неделя                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                  | <b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.<br><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.<br><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                              | С малым мячом                                                                                                                                | С кубиками                                                                                                             | С платочками                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Ходьба по уменьшенной площади;<br>2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд<br>3. Ползание на четвереньках                                                                                             | 1. Прыжки из обруча в обруч (приземляться на полусогнутые ноги).<br>2.Прокатывание мяча через ворота<br>3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1.Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;<br>2. Ползать на четвереньках.<br>3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.<br>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики<br>3.Метание мяча в горизонтальную цель |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Мыши в                                                                                                                                                                                                    | «Автомобили»                                                                                                                                 | «По ровненькой                                                                                                         | «Кот и мыши»                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                    |                   |                                  |                       |                         |  |
|--------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------|--|
| игры               | кладовой»         |                                  | дорожке»              |                         |  |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | Пальчиковая гимн.<br>«Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                        | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                  | 3-я неделя                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                        | <b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.<br><b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.<br><b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.<br><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                     | С кубиками                                                                                                 | С погремушками                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 Ходьба по доске, положенной на пол<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Прокатывание мяча друг другу                                                             | 1.Перебрасывание мячей через веревочку вдаль<br>2. Подлезать под шнур.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1.Ползание под дугой на четвереньках<br>2. Прыжки через набивные мячи<br>3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Наседка и цыплята»                                                                                                                                                | «Поезд»                                                                                                                     | «Птички и птенчики»                                                                                        | «Мыши и кот»,                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                    |           |                                                |                 |           |  |
|--------------------|-----------|------------------------------------------------|-----------------|-----------|--|
| Малоподвижные игры | «Лошадки» | Дыхательные упражнения<br>«Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |  |
|--------------------|-----------|------------------------------------------------|-----------------|-----------|--|

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1-я неделя                                                                                                                                                | 2-я неделя                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                    | 4-я неделя                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | <p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи</p> |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С мячом                                                                                                                                                   | С кубиками                                                                                                                                   | С погремушками                                                                                                                | С платочками                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Ходьба по наклонной доске (20см).<br>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)<br>3. Метание малого мяча в цель                                     | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лестнице.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени<br>3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой<br>2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола<br>3. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Кролики»                                                                                                                                                 | «Трамвай»                                                                                                                                    | «Птички и птенчики»                                                                                                           | «Мыши в кладовой»                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                    |                                                |                                             |                 |           |  |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-----------|--|
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают»<br>Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |  |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-----------|--|

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                                                               | 3-я неделя                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p> |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | <p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                  | С погремушками                                                                                                                                                           | С платочками                                                                                                                          | С кубиками                                                                                                                                                   | <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>                                                                      |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Ходьба по ребристой доске<br>2. Прыжки с продвижением вперед.<br>3. Прокатывание мяча между кеглями                                                                                                         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги<br>3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>                                                                                                                                                                |

|                    |                                              |                                             |                          |                                   |  |
|--------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--|
| Подвижные игры     | «Кролики»                                    | «Мой веселый, звонкий мяч»,                 | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках»             |  |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки»                | Дыхательные упраж. «Задует свечи» |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                   | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                              | 4-я неделя                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стене произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p> |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                   | <p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в</p> |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                                                  | С кубиками                                                                                                    | С обручем                                                                                               | С флажками                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по канату боком<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Бросание мяча                                                                                                         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом<br>2. Прокатывание мяча друг другу.<br>3. Пролезание в | 1. Ходьба по ограниченной поверхности<br>2. Перебрасывание мяча через шнур<br>3. Лазание по гимн.стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Пролезание в обруч |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                    |                                 |                                          |                      |                                |                                                                                                            |
|--------------------|---------------------------------|------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | вверх, вниз, об пол и ловля его | обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед |                      |                                | которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.                                               |
| Подвижные игры     | «У медведя во бору»             | «Лохматый пес»                           | «Мыши в кладовой»    | «Воробушки и автомобиль»       | <b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Малоподвижные игры | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»    | «Угадай, кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |                                                                                                            |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |                                                                                      |                                                                           | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                         | 3-я неделя                                                                           | 4-я неделя                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |                                                                                      |                                                                           | <b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |                                                                                    |                                                                                      |                                                                           | <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                              | С обручем                                                                          | С кубиками                                                                           | С платочками                                                              | <b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.                                                                      |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Перебрасывание мяча                                                                                                                                                                                             | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу; | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол<br>2. Прокатывание мяча в ворота. | <b>Коммуникация:</b> помогать детям                                                                                                                                                                                                                                       |

|                           |                                                                                         |                                               |                                                                                                                               |                                                          |                                                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                           | друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | скамейки на мат<br>приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами<br>.4.<br>Перебрасывание мяча друг другу | 3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед | посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Солнышко и дождик»                                                                     | «Поймай комара»                               | «Светофор и автомобили»                                                                                                       | «У медведя во бору»                                      |                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Кто ушел»                                                                              | «Найди комарика»                              | «Парашют» Дует, дует ветерок                                                                                                  | Дыхательные упражнения «Пчелки»                          |                                                                        |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                    |                             | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                        | 3-я неделя         | 4-я неделя                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                    |                             | <b>Физическая культура:</b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.<br><br><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |                                   |                    |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | На больших мячах                                                                                                                                                                                                  | С мячами                          | С палками          | С малым мячом               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1. Ходьба по гимнастической                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке, | 1. Ходьба по шнуру | 1 Прыжки из обруча в обруч. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | скамейке на носках<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание малого мяча.<br>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастич. скамейке на четвереньках<br>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | (боком) руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прокатывание мяча в ворота | 2. Ходьба по наклонной доске<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочков вдаль | образ жизни.<br><u><b>Социализация:</b></u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.<br><u><b>Коммуникация:</b></u> развивать диалогическую форму речи.<br><u><b>Безопасность:</b></u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Светофор и автомобили»                                                                                                 | «Мыши в кладовой»                                                                                                                                                               | «Поймай комара»                                                                                | «У медведя во бору»                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b> | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»                                                                                   | «Угадай, кто позвал»                                                                                                                                                            | «Релаксация» «В лесу»                                                                          | Дыхательные упражнения «Пчелки»                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                  |                       |                   | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1-я неделя                                                                                                                                                         | 2-я неделя       | 3-я неделя            | 4-я неделя        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 |                                                                                                                                                                    |                  |                       |                   | <b><u>Здоровье:</u></b><br>формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.<br><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b><u>Труд:</u></b> учить |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием колен, перестроение в три звена |                  |                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Без предметов                                                                                                                                                      | С флажками       | С мячом               | С обручем         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Основные виды</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Ходьба и бег                                                                                                                                                    | 1. Подпрыгивание | 1. Прокатывание мячей | 1. Подлезание под |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>движений</b>           | <p>между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p> | <p>на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> | <p>друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> | <p>шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> | <p>самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Пробеги тихо»                                                                                                                                                                                           | «Огуречик, огуречик»                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Подарки»                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                            | «Карлики и великаны»                                                                                                                                                                                     | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой                                                                                                                                                                                                          | «Пойдём в гости»                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |            |            |            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                       | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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> |                                                                                                                                                                                                                  |            |            |            | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках</p> |            |            |            | <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять</p>                                                                    |

| ОРУ                           | Без предметов                                                                                                                                                                                                                        | Со скакалками                                                                                                                                                                    | С кубиками                                                                                                                                                                                                           | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                                  | высказывания детей.<br><u><b>Познание:</b></u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.<br><u><b>Музыка:</b></u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.<br><u><b>Труд:</b></u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>2. Прыжки на двух ногах до предмета.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br>2. Подлезание под дуги.<br>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.<br>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.<br>2. Прокатывание мяча по дорожке.<br>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                         | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                             | «Совушка», «Огуречик»                                                                                                                                                                                                | «Мы – весёлые ребята», «Карусель»                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Мыши за котом»<br>Образная ходьба в колонне, чередуя с обычной ходьбой                                                                                                                                                              | «Чудо-остров». Танцевальные движения                                                                                                                                             | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                   | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 |            |            |            |            | <u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><u><b>Коммуникация:</b></u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                      | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                                 | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                      | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Прыжки через бруску (взмах рук).<br>3. Ходьба по шнуру (по кругу).<br>4. Прыжки через бруску.<br>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку»                                                                                                                                                                                                                              | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                                              | «У ребят порядок...»                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                                                                 | «На параде» (ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках)                                                                                                                                                                                                         | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                        | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей  |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                      |
|                                                        |            |            |            |            | <b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                               | С малым мячом                                                                                                                                                            | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                              | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Прыжки со скамейки (20см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.<br>3. Прыжки со скамейки (25см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)                                          | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.<br>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Трамвай»,<br>«Карусели»                                                                                                                                                                                                                                    | «Поезд»                                                                                                                                                                  | «Птичка в гнезде»,<br>«Птенчики»                                                                                                                                                                                                                                        | «Котята и щенята»                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному (дыхательные упражнения)                                                                                                                                                                                    | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания                                                                                                    | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                            | «Не боюсь»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция |
|--------------------------------------------------------|------------|

| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                         | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                          | образовательных<br>областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                          | С веревкой                                                                                                                                                                                                                         | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.<br>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.<br>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.<br>2. Перешагивание через кубики.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).<br>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                | «Самолёты»                                                                                                                                                                                                                         | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                                  | «Котят и щенята»                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)                                                                                                                                                                                                            | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                              | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке                                                                                                                                                                                                     | «Где спрятано?», «Кто назвал?»                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-я неделя                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                    | 4-я неделя                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               | <p><u><b>Здоровье:</b></u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><u><b>Труд:</b></u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><u><b>Социализация:</b></u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><u><b>Познание:</b></u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p> |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                           | С гантелями                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).<br>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.<br>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                        | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                | «Кролики в огороде»                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с                                                                                                                                                     | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по                                                                                                                                                                                                                                          | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с                                                                                                                                                                                                           | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                          |        |                                              |  |  |
|--|--------------------------|--------|----------------------------------------------|--|--|
|  | прыжком на счёт<br>«три» | одному | продвижением вправо,<br>влево, вперёд, назад |  |  |
|--|--------------------------|--------|----------------------------------------------|--|--|

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b><u>Здоровье:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                             | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                       | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                     | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | С лентами                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Перебрасывание мешочков через шнур.<br>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).<br>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Прокатывание мячей между предметами.<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной плоскости, закреп. за вторую рейку.<br>2. Ходьба по гимнастич. скамейке на носках, руки в стороны.<br>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.<br>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.<br>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.<br>6. Прыжки на двух | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Перешагивание через набивные мячи.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс, на середине доски перешагивать через набивной мяч.<br>4. Прыжки на двух ногах через кубики |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                    |                  |           |                    |                     |  |
|--------------------|------------------|-----------|--------------------|---------------------|--|
|                    |                  |           | ногах через шнуры  |                     |  |
| Подвижные игры     | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |  |
| Малоподвижные игры | «Замри»          | «Эхо»     | «Найди зайца»      | «Возьми флажок»     |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                | 4-я неделя                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 | <u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br><u><b>Безопасность:</b></u> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br><u><b>Музыка:</b></u> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br><u><b>Чтение:</b></u> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                                           | С косичкой                                                                                                                                                                                | Без предметов                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.<br>3. Метание мячей в вертикальную цель.<br>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз           | 1. Метание мешочков на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                           |                                                                                            |                          |                          |                                                                                             |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                           |                                                                                            |                          | присесть, встать, пройти |                                                                                             |  |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Совушка»                                                                                  | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки»         | «Котята и щенята»                                                                           |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп»                   | «Угадай по голосу»       | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнаст. |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1-я неделя                                                                                                       | 2-я неделя                                                                                                              | 3-я неделя                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 |                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                            | <b><u>Здоровье:</u></b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.<br><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.<br><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»   |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С кубиками                                                                                                       | С обручем                                                                                                               | С гимнастической палкой                                                                                                     | Без предметов                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.<br>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3м). | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.<br>2. Прыжки на двух | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>3. Игровое задание |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                    |                                              |                                                         |                                                                                   |                                                                                                |  |
|--------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                    | 3. Метание правой и левой рукой на дальность | 3. Прыжки через скакалку.<br>4. Подвижная игра «Удочка» | ногах между предметами.<br>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | «Один – двое».<br>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |  |
| Подвижные игры     | «Котята и щенята»                            | «Зайцы и волк»                                          | «Подарки»                                                                         | «У медведя во бору»                                                                            |  |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу»                            | «Колпачок и палочка»                                    | «Ворота»                                                                          | «Найти Мишу»                                                                                   |  |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                    | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1-я неделя                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                          | 3-я неделя                                                                                                             | 4-я неделя                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                    | <b><u>Здоровье:</u></b><br>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);<br>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 |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием колен, бег до 1 мин, перестроение по три |                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                    | <b><u>Социализация:</u></b><br>Побуждать детей к самооценке и оценке действий<br><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков,                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                                  | С флажками                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                | С обручем                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.                                                               | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3 Ползание на | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо<br>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове<br>3. Ходьба с | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками.<br>4. Бег в среднем темпе до 1 мин в чередовании с ходьбой. | четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове<br>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.<br>5. Ходьба «Пингвин» | 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня<br><b>Труд:</b> убирать сп. инвентарь при проведении физ.упр<br><b>Познание:</b> формировать |
| Подвижные игры     | «Мышонок»                                                                                                                                                                          | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                         | «Мы веселые ребята»                                                                                         | «Ловишки с ленточками»                                                                                                                     | навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения                                                                                                                                                                                           |
| Малоподвижные игры | «У кого мяч».                                                                                                                                                                      | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба                                                                                                                                                                                            | Ходьба с выполнением заданий дых. упр.                                                                      | «Подойди не слышно»                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |               |                 |                | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                             | 2-я неделя    | 3-я неделя      | 4-я неделя     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики. |                                                                                                                                                                                                                        |               |                 |                | <b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |               |                 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                                                                          | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..<br>2. Переползание через препятствие<br>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком<br>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.<br>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка<br>2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | <u><b>Коммуникация</b></u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания<br><u><b>Труд</b></u> : учить следить за чистотой спортивного инвентаря<br><u><b>Познание</b></u> : развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.<br><u><b>Музыка</b></u> : вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                   | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                                                                         | «Гуси-гуси»                                                                                                                                                                                                                                  | «Мы – весёлые ребята»                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                      | «Чудо-остров». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                                                                   | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                           | «Летает-не летает».                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |            |            |            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-я неделя                                                                                   | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 физ.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 выполнение упр.ритм. гимн.и п/и. |                                                                                              |            |            |            | <u><b>Здоровье</b></u> : рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><u><b>Социализация</b></u> : побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр |
| <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                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                      | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                        | Парами с палкой                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками<br>2. Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове<br>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                             | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                 | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                             | «Две ладошки». (музыкальная)                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                                                                                                                       |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         | <p>дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С обручами                                                                                                                                                                                                                                               | С султанчиками под музыку                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат<br>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке<br>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание вдаль<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кто скорее до флажка»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                            | «Эстафета с рюкзачком»                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Сделай фигуру».                                                                                                                                                                                                                                                       | «Летает- не летает».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                       | «Подарки»                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |
|                                                        |            |            |            |            |                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                           | С палкой                                                                                                                                                                  | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                         | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.<br>3. Попади в обруч (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br>3. Прыжки в длину с места<br>4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки<br>2.Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                 | «Мышеловка»                                                                                                                                                               | «Ловля обезьян»                                                                                                                                                                                                                                                   | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                      | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                     | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                       | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция |
|--------------------------------------------------------|------------|

| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                             | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                  | образовательных<br>областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                       | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                                 | С палками парами                                                                                                                                                                       | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики<br>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).<br>3. Прокатывание мяча между кеглями<br>4. Ползание по пластунски до обозначенного места                                                      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прыжки через бруску правым боком<br>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Прыжки через скамейку<br>4. Лазание по гимнастической стенке |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Пустое место»                                                                                                                                                                                                                                      | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                     | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Зима»                                                                                                                                                                                                                                              | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках                                                                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                     | «Стоп»                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                                                                                                          | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                       | Со скакалками                                                                                                                                                                                       | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                  | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.<br>3. Пролезание в обручи<br>4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьи<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.<br>5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Прыжки со скамейки на мат<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                           | «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                                | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                              | «Караси и щука                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Мяч ведущему»                                                                                                                                                                                                                      | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                    | «Подойди не слышно»                                                                                                                                                                                                                                        | «Затейники»                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АПРЕЛЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                   | 2-я неделя                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                          | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз<br><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                | С обручем                                                                                                                                                                     | С кубиками                                                                                                                                                          | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг<br>2. Прыжки из обруча в обруч.<br>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой<br>4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой<br>2. Пролезание в обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед<br>2. Прыжки через скакалку<br>3. Метание вдаль набивного мяча<br>4. Ползание по туннелю.<br>5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                                            | «Удочка»                                                                                                                                                                      | «Горелки»                                                                                                                                                           | «Ловишка с ленточками»                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Стоп»                                                                                                                                                                                                                       | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                            | «Парашют»                                                                                                                                                           | «Кто ушел»                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАЙ (старшая группа)

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

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Здоровье:</u></b><br>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);<br>формировать гигиенические навыки:<br>приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;<br><b><u>Социализация:</u></b><br>Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам<br><b><u>Безопасность:</u></b> формируют навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> поощ |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                          | На гимнастических скамейках                                                                                                                                                                                                                                                    | С палками                                                                                                                                                                                                                                                  | С обручем                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).<br>2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)<br>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)<br>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке                  | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.<br>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель<br>3.Пролезание в обруч разноименными способами<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа<br>2. Перебрасывание мяча через сетку<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки<br>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками<br>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке<br>3.Прыжки с места вдаль<br>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую<br>5. Упражнение «крокодил» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Перемени предмет»                                                                                                                                                                                                                                                             | «Ловишка, бери ленту»                                                                                                                                                                                                                                      | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                    |                     |                      |                                        |                     |                                                                                                              |
|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| игры               |                     |                      |                                        |                     | рять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня            |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дых. упр. | «Подойди не слышно» | <b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                             |                                                                                     | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                            | 2-я неделя                                                                           | 3-я неделя                                                                                  | 4-я неделя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                             |                                                                                     | <b>Здоровье::</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).<br><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).<br><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания<br><b>Труд:</b> учить следить за |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |                                                                                      |                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | С малым мячом                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                        | С веревочкой                                                                                | С султанчиками (под музыку)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..<br>2. Ходьба по скамейке с высоким                                                                                                                          | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.<br>2. Прыжки на двух | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствие | 1. Ходьба по узкой скамейке<br>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | подниманием прямой ноги и хлопок под ней<br>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | ногах с мешочком зажатом между ног<br>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.<br>4. Лазание по гимнастической стенке | (высота 20 см), прямо, боком.<br>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч | вперед<br>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | чистотой спортивного инвентаря<br><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.<br><b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Удочка»                                                                                                                                                             | «Жмурки»                                                                                                                                             | «Гуси-гуси»                                                                                                                                        | «Мы – весёлые ребята»,                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Съедобное – не съедобное»                                                                                                                                           | «Чудо-остров». Танцевальные движ.                                                                                                                    | «Найди и промолчи»                                                                                                                                 | «Летает-не летает».                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                   |                                      | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя          | 3-я неделя        | 4-я неделя                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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 гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и п/и. |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                   |                                      | <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. |
| <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 врассыпную, с остановкой на сигнал |                     |                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                      | С обручем           | Без предметов     | Парами с палкой                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные виды</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Прыжки через                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Подпрыгивание на | 1. Подлезание под | 1. Ходьба по гимнастической скамейке |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движений           | скамейку<br>2. Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске | двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя<br>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом | <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| Подвижные игры     | «Быстро возьми, быстро положи»                                                                                                                  | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Кто скорее до флажка докатит обруч»                                                                                                                                                            | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Малоподвижные игры | Самомассаж ног мячами ежиками                                                                                                                   | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                           | «Две ладошки». (музыкальная)                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |            |            |            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-я неделя                                                                                                                                                                                | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                                                                                                                                          |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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><u>Здоровье:</u></b> рассказы о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с |            |            |            |                                                                                                                                                          |

|                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        | Стрельниковой.<br><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками<br><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                   | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | С обручами                                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки из глубокого приседа<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием<br>3. Метание набивного мяча вдаль<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастич. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастич. стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание в цель<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                   | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Пожарные на ученьях»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Два мороза»                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Фигуры».                                                                                                                                                                       | «Тише- едешь, дальше- будешь».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                             | «Подарки»                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            | Интеграция образовательных областей |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |                                     |
|                                                        |            |            |            |            | <b><u>Здоровье:</u></b> рассказ     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> о бсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b><u>Музыка :</u></b>учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</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 колени с выполнением заданий, челночный бег |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С палкой                                                                                                                                                                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                        | С гирями                                                                                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1.Ходьба по наклонной доске (40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>                                           | <p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p> <p>4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4.Перебрасывание мяча снизу друг другу</p> <p>5. Кружение парами</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2.Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                                                                             | «Ловля обезьян»                                                                                                                                                                                                                               | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                                                                                          | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                                                          | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                   | «Две ладошки» музыкальная                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                           | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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</p> |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     | <p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                        | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                                 | С палками парами                                                                                                                                                                                                            | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Отбивание мяча правой и левой рукой<br>4. Ползание по пластуны до обозначенного места                                                                              | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног<br>4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прыжки через бруску правым боком<br>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней<br>5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении<br>3. Прыжки через скамейку<br>4. Лазание по гимнастической стенке |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Ключи»                                                                                                                                                                                                                                              | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                      | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Самомассаж» лица, шеи, рук                                                                                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                            | «Стоп»                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАРТ (подготовительная группа)

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

|      |  |  |  |          |  |
|------|--|--|--|----------|--|
| игры |  |  |  | шеи, рук |  |
|------|--|--|--|----------|--|

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                              | 2-я неделя                                                                                                                                                                         | 3-я неделя                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</p> |
| <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                           | С обручем                                                                                                                                                                          | С кольцом                                                                                                                                   | С мешочками                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура<br>3. Переброска мячей в шеренгах<br>4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове<br>2. Пролезание в обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание вдаль набивного мяча<br>4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы<br>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Подвижные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                      | «Удочка»                                                                                                                                                                           | «Мышеловка»                                                                                                                                 | «Ловишка с                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                    |        |                    |           |             |                 |
|--------------------|--------|--------------------|-----------|-------------|-----------------|
| игры               |        |                    |           | ленточками» | и подвижных игр |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел»  |                 |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |               |            |                       | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя    | 3-я неделя | 4-я неделя            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</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</p> |                                                                                                                                                                                                                   |               |            |                       | <p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих</p> |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |               |            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Без предметов                                                                                                                                                                                                     | Со скакалками | С палками  | С обручами под музыку |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основные виды движений</b> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p> | <p>процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Быстрые и меткие»                                                                                                                                                                            | «Парашют» (с бегом)                                                                                                                                                                                                                                                               | «Вышибалы»                                                                                                                                                                                                                                    | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                            | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Релаксация»<br>«В лесу»                                                                                                                                                                                                                      | «Тише едешь- дальше будешь»                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2019г.
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2014г
3. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
4. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
5. Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
8. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
9. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
10. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
11. Глазырина Л. Д. «Физическая культура — дошкольникам».
12. Глазырина Л. Д. «Физическая культура в младшей группе детского сада».
13. Глазырина Л. Д. «Физическая культура в средней группе детского сада».
14. Глазырина Л. Д. «Физическая культура в старшей группе детского сада».
15. Глазырина Л. Д. «Физическая культура в подготовительной группе детского сада».
16. Сивачева Л. Н. «Физкультура — это радость».
17. Маханева М. Д. «С физкультурой дружить — здоровым быть».
18. Галицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
19. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет».
20. Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении».
21. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. «Физкультурные праздники в детском саду».
22. Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет».
23. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе».
24. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе».
25. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе».
26. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе».

27. Пензулаева Л. И. «Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет».
28. Козырева О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников».
29. Программа школы Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник».